

Rezept

Wildkräuter-Brötchen

Ein Rezept von Wildkräuter-Brötchen, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Dinkel-Vollkornmehl	1 Würfel Hefe (42 g)
1 TL Zucker	200 g Wildkräuter (z.B. Brennnesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Wildrucola)
Salz	250 g Buttermilch
50 g weiche Butter	1 Eigelb
Mehl zum Formen	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker und 4 EL Wasser verrühren. Mit Mehl bestäuben, zugedeckt an einem warmen Ort 10 Min. gehen lassen.
2. Kräuter waschen, trockenschütteln, in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken. Mit Buttermilch, Butter, 1 TL Salz zum Vorteig geben, zu einem glatten Teig kneten. Warm stellen, 30 Min. gehen lassen.
3. Teig auf Mehl durchkneten. In 12 Portionen teilen, runde Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, sternförmig einschneiden. Brötchen zugedeckt 45 Min. ruhen lassen.
4. Backofen auf 220° vorheizen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, auf die Brötchen streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) in 15 Min. goldbraun backen.