

Rezept

Wildkräuter-Brötchen

Ein Rezept von Wildkräuter-Brötchen, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Dinkel-Vollkornmehl

1 TL Zucker

Salz

50 g weiche Butter

Mehl zum Formen

1 Würfel Hefe (42 g)

200 g Wildkräuter (z.B. Brennnesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Wildrucola)

250 g Buttermilch

1 Eigelb

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.