

Rezept

Zuckerfreie Kartoffelbrötchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Kartoffelbrötchen, am 28.06.2026

Zutaten

300 g mehligkochende Kartoffeln

500 g Vollkorn-Dinkelmehl

2 EL Olivenöl

20 g frische Hefe (½ Würfel)

1 TL Salz

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 6 g F, 14 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Wasser 10-12 Min. vorgaren. Dann abgießen, dabei 300 ml Kartoffelwasser auffangen. Ausdampfen und abkühlen lassen, anschließend in einer Rührschüssel zerstampfen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Hefe in das lauwarme Kartoffelkochwasser bröseln und unter Rühren darin auflösen, zum Kartoffelstampf geben. Mehl und Salz mit dem Öl ebenfalls hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen. Den Backofen auf 230° vorheizen.
3. Den Teig in sechs Stücke teilen und jedes Teigstück mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Auf das Blech setzen, nochmals ca. 15 Min. gehen lassen. Die Brötchen kreuzweise einschneiden. Eine ofenfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen und die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.