

Hot-Dog-Buns mit Dinkel



Zutaten (10 Brötchen):

Vorteig:

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 400 g Weizenmehl
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 7 g Trockenhefe

Hauptteig:

- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 80 g Butter (flüssig)
- 40 g Honig
- Salz

Zum Bestreichen:

- etwas Milch

Zubereitung:

Zuerst den Vorteig zubereiten. Hierzu Weizenmehl mit Dinkelmehl in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Trockenhefe in die Mulde geben. Wasser mit Honig verrühren, zur Hefe in die Mulde schütten. Hierbei fällt automatisch etwas Mehl vom Rand in die Mitte, so dass sich ein kleiner Vorteig ergibt.

Den Vorteig 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, bis die Hefe aktiviert ist und kleine Blasen wirft.

Dann Milch, Butter, Salz und Ei zum Teig geben und diesen so lange kneten, bis er schön kompakt ist, sich vom Schüsselrand löst und kaum noch klebt. Den Teig im Anschluss abgedeckt für 1,5 bis 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.

Währenddessen ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig nach dem Gehen auf einer ganz leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 10 Portionen á 90 g teilen. Aus jeder Teigportion ein längliches Bun formen und mit der Naht nach unten auf das Backblech setzen.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Die Teiglinge abgedeckt nochmals 45 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Die Buns nach der 2. Gehzeit mit Milch bestreichen und für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und goldbraun backen.

Die Buns nach der Backzeit auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Tipp:

Die fertigen Buns lassen sich super auf Vorrat zubereiten und portionsweise einfrieren.

Nährwertangaben: 263 kcal p.P , 39 g KH p.P.