

Volles Korn voraus! Burger Buns aus Roggen- und Dinkelvollkornmehl

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

3 Esslöffel lauwarme Milch
230 ml lauwarmes Wasser
2 Teelöffel Trockenhefe
2,5 Esslöffel Zucker
1,5 Teelöffel Salz
2 Eier
240 g Roggenvollkornmehl
160 g Dinkelvollkornmehl
40 g Butter
1 Eiweiß
Sesam

Es gibt fast nichts besseres, als einen selbstgebauten Burger. Mal abgesehen von richtig saftigen Patties, kannst du auch deine Buns ganz einfach selber machen. Und weil wir gerne etwas Abwechslung auf den Tisch bringen, gibt es heute Burgerbrötchen aus Vollkornmehl. Der Teig wird mit einer Mischung aus Dinkel- und Roggenmehl zubereitet und bekommt so eine leicht herbe Note. Passt ideal zu mediterranen Burgern mit getrockneten Tomaten und Mozzarella.

- 1 -

Hefe mit Milch und Zucker verrühren, 5 Minuten gehen lassen.

- 2 -

Wasser, Eier, Salz und Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Butter hinzufügen und 5-6 Minuten durchkneten.

- 3 -

Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen, bis er auf die doppelte Größe aufgegangen ist.

- 4 -

Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 5 -

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Ungebackenen Buns mit jeweils 8 cm Abstand auf das Backblech legen und mit einem Handtuch abdecken, 10 Minuten ruhen lassen.

- 6 -

Eiweiß leicht aufschlagen und Buns damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen 15 Minuten goldbraun backen.