

Weiche Burger Buns



Gebäck

Rezeptart



20 Minuten

Zubereitung



mittel

Schwierigkeit

90 Minuten Teigruhe und Backzeit



Zutaten für 4 Portionen

150 g Dinkelvollkornmehl
150 g Dinkelmehl glatt
1 TL Salz
1 TL Zucker
½ Würfel Frischgerm
180 ml lauwarmes Wasser
30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
2 EL geröstete Zwiebel
1 TL getrocknete Kräuter (Majoran,
Rosmarin, Thymian)

gemahlene Kürbiskerne (natur) zum
Bestreuen
1 Eiklar zum Bestreichen

Zubereitung

Mit Zucker, Germ, Wasser und 1 TL Mehl ein Dampf
bereiten und 20 Minuten stehen lassen. Dann gemeinsam
mit den restlichen Zutaten zu einem weichen Teig
verarbeiten und für ca. 30 Minuten an einem warmen Ort zur
mindestens doppelten Größe aufgehen lassen. Teig
anschließend kurz durchkneten und erneut für 20 Minuten
aufgehen lassen.
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech
mit Backpapier belegen.
Aus dem Teig 4 Kugeln formen (schleifen), etwas flach
drücken und am Backblech kurz aufgehen lassen. Vor dem
Backen mit Eiklar bestreichen und mit gemahlener
Kürbiskernen bestreuen.
Burger Buns für ca. 15 Minuten auf unterer Schiene backen.

Tipp: Diese Burger Buns schmecken auch hervorragend zu
Salatgerichten. In dem Fall können kleinere und mehr
Teigstücke geformt werden – dabei eine etwas verkürzte
Backzeit beachten.

**Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto:
Stefan Kristoferitsch**