

## 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](http://www.fastian.at) / Foto:  
Stefan Kristoferitsch**