

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
1TL 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 Dampfl 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 gemahlene 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