

Roggenbrötchen

Zutaten (für 6 Brötchen):

- 200 g Roggenmehl Type 1370
- 50 g Roggenschrot Type 1800
- 200 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 25 g zimmerwarme Butter
- 1 TL Meersalz

Roggenmehl und Roggenschrot in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in etwas lauwarmes Wasser bröckeln und gut verrühren. Die aufgelöste Hefe in die Mulde füllen und diesen Vorteig etwa 20 Minuten gehen lassen.

Danach die übrigen Zutaten hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Der Teig ist von der Konsistenz her richtig, wenn er noch leicht an den Händen klebt. Zugedeckt mindestens 40 Minuten gehen lassen.

Eventuell nochmals durchkneten, dann mit leicht angefeuchteten Händen längliche Brötchen formen und diese an der Oberseite ein- bis zweimal einschneiden. Circa 20-30 Minuten gehen lassen und 30-40 Minuten bei 200 Grad backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen