

## Dinkelbrötchen für den Osterbrunch

Für 4 Personen

### Vorteig:

10g Hefe  
1KL Honig  
1KL Malzextrakt  
2EL Wasser  
2-3EL Mehl

alles in eine Schüssel geben und gut  
verrühren, mind. 20 Min. stehen lassen

### Hefeteig:

1kg Dinkelmehl  
3 KL Salz

in eine Schüssel geben  
am Rand verteilen, in der Mitte eine Mulde  
bilden

Vorteig

in die Mulde geben

6dl lauwarmes Wasser

dazu giessen, mehl mit der Flüssigkeit von  
der Mitte aus anrühren

1dl Rapsöl oder Olivenöl

dazu geben, untermischen

Teig aus der Schüssel nehmen und kneten, bis die Oberfläche glatt und geschmeidig  
ist und der Schnitt Bläschen aufweist.

Teig in die Schüssel zurück geben, zudecken und an einem warmen Ort um das  
Doppelte aufgehen lassen.

### Varianten (für jeweils 500g Mehl gerechnet), ergibt ca. 15-20 Brötchen:

#### Speckbrötchen:

100g Speckwürfelchen

in einer Bratpfanne glasig braten, auf  
einem Haushaltspapier auskühlen lassen  
hacken

100g Nüsse

beides unter den fertigen Teig kneten

#### Kräuterbrötchen:

50g Dörrtomaten  
4 EL Kräuter, z.B. Basilikum, Rosmarin..

in kleine Stücke schneiden  
hacken  
beides unter den fertigen Teig kneten

#### Süsse Brötchen:

100g Dörrfrüchte  
oder 100g dunkle Schokolade  
100g Nüsse

in kleine Stücke schneiden  
hacken  
beides unter den fertigen Teig kneten

#### Brötchen fertigstellen:

Teig in gleichmässige Stücke teilen und Brötchen formen. Auf ein mit  
Backtrennpapier belegtes Blech geben oder in gefettete Muffinsbleche verteilen.

Brötchen evtl. mit Eigelb oder Wasser bestreichen und entweder mit Kernen oder  
Hagelzucker bestreuen.

Nochmals mindestens 20 Min. aufgehen lassen.

**Backen:** Backofen auf 200°C vorheizen. In der Ofenmitte ca. 20 Min. backen.

***Tipp:***

*Dinkel vertragen viele Menschen besser als Weizen.*

*Hefeteige mit wenig Hefe sind bekömmlicher für Magen und Darm.*

*Diese Art von Teigherstellung benötigt mehr Zeit, es lohnt sich aber.*

Rezept von Andrea Schwyn

[www.boe-verein.ch](http://www.boe-verein.ch)