

Kartoffelbrötchen mit genialer Kruste

Basic

Wir lieben Brot und wir lieben Brötchen und die vom Bäcker schmecken auch echt gut, aber selbstgemacht hält manchmal einfach besser. Diese Brötchen werden sowohl mit Mehl als auch Kartoffeln hergestellt; daher der Name "Kartoffelbrötchen". Super lecker :)

Einfach die Nährwerte als Lebensmittel eingeben und schon kann damit gerechnet werden.



Rezept

Rezept		
Rezept		
	1	
Wasser	500	ml
Salz	2	TL
Kartoffel, geschält, in Scheiben	500	g
Kürbiskerne	2	EL
Sonnenblumenkerne	2	EL
Trocken-Hefe	1	Beutel
Dinkelmehl, Typ 630	660	g
Olivenöl	2	EL
Salz	3	TL
Mehl für die Arbeitsfläche		

Nährwerttabelle

Energie	284 kcal	Pro 100 g
Fett	5 g	29 %
Kohlenhydrate	50 g	51 %
Eiweiß	10 g	20 %
Ballaststoffe	3 g	

Zubereitung

1. Wasser und Salz in den Mixtopf geben und Garkorbchen einsetzen.
2. Kartoffeln einfüllen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
3. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mit etwas heißem Wasser übergießen.
4. Garkorbchen herausnehmen und Kartoffeln auskühlen lassen.
5. Garflüssigkeit aufheben.
6. Hefe in 120 ml Garflüssigkeit auflösen.
7. Die Kartoffeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
8. Aufgelöste Hefe, Dinkelmehl, Olivenöl und Salz zugeben und **2 Min./Teigknetstufe**.
9. Eventuell den Spatel zur Hilfe nehmen.
10. Ölsaaten abgießen und zum Brot geben und nochmals mindestens **1 Min./Teigknetstufe**.
11. Der Teig ist am Anfang eher krümelig, wird aber beim kneten immer weicher.
12. Den Teig in eine Schüssel umfüllen und für 2-3 Stunden an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
13. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßige Stücke aus dem Teig abstechen.
14. Jedes Teilstück zuerst zu Kugeln formen, diese dann zu einer Scheibe plattdrücken.
15. Die Scheibe vom oberen Ende her zu sich einrollen, dabei bei der letzten Umdrehung das noch freie Teigende leicht zu sich ausziehen

und die Kante mit Mehl bestäuben.

16. Wichtig, damit die Brötchen leicht aufreißen, daß der Saum des Brötchens nicht zu eingeknetet ist, es darf ruhig Mehl dazwischen sein.
17. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
18. Brötchen nochmals mindestens 1/2 Stunde gehen lassen.
19. In der Zwischenzeit Backofen vorheizen:
Umluft auf 180°C, Heißluft auf 200°C.
20. Die Kruste wird umso besser, je mehr Dampf im Ofen ist, deshalb kurz vor dem Einschieben der Brötchen eine halbe Tasse Wasser im Ofen ausleeren.
21. Ich gebe zusätzlich auch etwas Wasser auf das Backblech.
22. Brötchen ca. 30-40 Minuten backen.