

# FRÜHSTÜCKSBRÖTCHEN

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten:

für ca. 10 Brötchen

### Vorteig / Dampfl:

- 250 g glattes Weizenmehl
- 270 ml warmes Wasser
- 20 g Hefe / Germ

### Hauptteig:

- 250 g Vollkornweizenmehl
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 10 g Salz
  
- 1 Eigelb
- Kürbiskerne
- Sesam

## Zubereitung:

### Vorteig:

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl zugeben und in der Küchenmaschine gut durchmischen. 30 Minuten rasten lassen.

### Hauptteig:

Vollkornweizenmehl, Salz, Honig und Rapsöl zum Vorteig geben und gut durchkneten. Teig aus der Küchenmaschine nehmen und auf bemehlter Arbeitsfläche einen Laib formen. Teig mit einem Küchentuch zudecken und 20 Minuten gehen lassen.

Danach mit den Händen gut durchkneten und in 10 gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Teigkugeln nun wieder 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Eigelb mit 1 EL Wasser und ein paar Tropfen Rapsöl verrühren und die Teigkugeln damit bepinseln. Mit Sesam und /oder Kürbiskernen bestreuen und mit einem scharfen Messer (besser dem Elektromesser) ca. 1/2 cm tiefe Einschnitte in die Brötchen machen. Nun wieder zudecken und weitere 20 Minuten gehen lassen. Backrohr auf 210° Ober- / Unterhitze vorheizen.

Backblech und Brötchen mit etwas Wasser besprühen, einen feuerfesten kleinen Topf mit Wasser füllen und zu den Brötchen auf das Backblech stellen. Brötchen ca. 20-25 Minuten im Ofen zu goldbrauner Farbe backen.