

Vegane Dinkelvollkornbrötchen



Dieses Rezept für meine veganen Dinkelvollkornbrötchen steht schon so in meinem allerersten Kochbuch, ich backe diese Brötchen laut dem Eintrag also schon seit 21 Jahren (damals waren sie nur noch nicht vegan!)! Sie sind einfach ein absoluter Klassiker in diesem Haus: es sind quasi unsere "Notbrötchen", wenn keine frische Hefe da ist, denn Trockenhefe und Dinkelkörner haben wir wirklich immer vorrätig.

Aus den angegebenen Mengen erhält man wirklich einen ganzen Korb voller Brötchen: wenn Euch das zuviel ist, halbiert Ihr die Mengenangaben einfach!

Zutaten

- 1000 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 2 Pck Trockenhefe
- 2 TL Rohrohrzucker
- 600 ml warme Hafermilch (oder ein anderer Pflanzendrink Eurer Wahl)
- 2 TL Salz
- 4 EL möglichst geschmacksneutrales Pflanzenöl
- Saaten nach Wahl zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Das frisch gemahlene Mehl mit der Trockenhefe vermischen und in die Rührschüssel geben. Die lauwarmer Pflanzenmilch, den Zucker, das Salz und das Öl hinzugeben und miteinander verarbeiten, bis ein geschmeidiger, formbarer Teig entstanden ist. Wie immer, bei Hefeteig, gilt: wenn der Teig zu klebrig ist, gibt man noch etwas Mehl hinzu, ist er zu trocken, gibt man noch etwas Pflanzenmilch hinzu. Diesen Teig legt man nun in eine Schüssel an einen warmen Ort und läßt ihn abgedeckt etwa 40 Minuten gehen.

Nach der Gehzeit knetet man den Teig mit sauberen Händen nochmals kräftig durch und formt auf der bemehlten Arbeitsfläche zwei etwa gleich lange Rollen daraus.

Mit einem stumpfen Backspachtel werden nun etwa gleich große Stücke abgestochen.

Diese Teigstücke werden von Hand zu runden Brötchen geformt, die mit etwas Abstand auf ein mit einem Backpapier ausgelegten Backblech gesetzt werden.

Mit dem Backspachtel sticht man ein Kreuz auf jedes Brötchen.

Dann werden sie mit etwas Wasser bestrichen und mit Saaten bestreut: wir mögen am liebsten Sesam, Sonnenblumenkerne und schwarzen Sesam.

Nun werden die Brötchen nochmals mit sauberen Küchentüchern abgedeckt und dürfen an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen.

Anschließend werden sie im vorgeheizten Backofen bei 180° Celsius Umluft / Heißluft ca. 25 Minuten gebacken.