Brot & Gebäck

Weiche Burger Buns

Gebäck
Rezeptart

20 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

90 Minuten Teigruhe und Backzeit

Zutaten für 4 Portionen

150 g Dinkelvollkornmehl
150 g Dinkelmehl glatt
1 TL Salz
1TL Zucker
½ Würfel Frischgerm
180 ml lauwarmes Wasser
30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
2 EL geröstete Zwiebel
1 TL getrocknete Kräuter (Majoran, Rosmarin, Thymian)

gemahlene Kürbiskerne (natur) zum Betreuen
1 Eiklar zum Bestreichen

Zubereitung

Mit Zucker, Germ, Wasser und 1 TL Mehl ein Dampfl bereiten und 20 Minuten stehen lassen. Dann gemeinsam mit den restlichen Zutaten zu einem weichen Teig verarbeiten und für ca. 30 Minuten an einem warmen Ort zur mindestens doppelten Größe aufgehen lassen. Teig anschließend kurz durchkneten und erneut für 20 Minuten aufgehen lassen.
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
Aus dem Teig 4 Kugeln formen (schleifen), etwas flach drücken und am Backblech kurz aufgehen lassen. Vor dem Backen mit Eiklar bestreichen und mit gemahlenen Kürbiskernen bestreuen.
Burger Buns für ca. 15 Minuten auf unterer Schiene backen.

Tipp: Diese Burger Buns schmecken auch hervorragend zu Salatgerichten. In dem Fall können kleinere und mehr Teigstücke geformt werden – dabei eine etwas verkürzte Backzeit beachten.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch