

Artikel von Plötzblog - Rezepte rund ums Backen von Brot, Brötchen, Kuchen & Co.

Dreiecksbrötchen mit Schrot, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen von ploetzblog.de

2012-02-11 09:02:02 | © Lutz Geißler | [Haftungsausschluss](#)

[caption id="attachment_8200" align="aligncenter" width="490" caption="Dreiecksbrötchen mit Schrot, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen"]





[/caption] Ein langer Name für sehr einfach und schnell herzustellende Brötchen, die deshalb besonders für den Frühstückstisch geeignet sind. Entstanden sind sie eines abends, als der spontante Wunsch auftauchte, am Folgetag doch noch frische und kernige Brötchen essen zu wollen. Da der Abend schon vorangeschritten und eigentlich verplant war, habe ich einfach alle Zutaten verknetet und bis zum nächsten Morgen in einem kalten Zimmer zur Gare gestellt. Am Morgen habe ich nur noch die Teiglinge abgestochen und gebacken. Keine zusätzliche Gare. Man braucht also bestenfalls eine halbe Stunde vor dem Frühstück aufstehen. Was will man mehr? Durch die lange Stockgare entwickelt sich ein tolles Aroma, das durch die gerösteten Kerne noch intensiviert wird. Die schrotbeladene Kruste ist sehr knusprig, die Krume angenehm feucht und locker, trotz des Roggen- und Schrotanteils. Wieder ein neuer Favorit... Vorsicht ist allerdings angebracht, wenn man die Brötchen nach mehr als einem Tag noch essen will. Die Krume wird etwas fester. Am besten nochmal kurz aufbacken.

Hauptteig

- 250 g Weizenmehl 550
- 50 g Roggenmehl 1150
- 120 g Weizenschrot (mittel)
- 280 g Wasser
- 10 g Salz
- 5 g Backmalz (enzymaktiv)
- 3 g Frischhefe
- 8 g Schweineschmalz (oder Butter)
- 50 g Kürbiskerne (geröstet)
- 50 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- Weizenschrot zum Wälzen

Alle Zutaten außer den Kernen 5 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf zweiter Stufe verkneten bis sich der Teig vollständig vom Schüsselboden löst. Die Kerne 1 Minute langsam unterkneten. Den Teig abgedeckt für ca. 12 Stunden bei 8-10°C (Kühlschrank oder Keller) zur Gare stellen. 8 Teiglinge dreiecksförmig vom vorsichtig langgezogenen Teig abstechen, in Wasser und Weizenschrot wälzen und bei 230°C mit Dampf 15-20 Minuten backen. **Material- und Energiekosten: 2,10 € Zubereitungszeit am Backtag: ca. 1 Stunde** [caption id="attachment_8201" align="aligncenter" width="490" caption="Kräftige Kruste und kernige Krume: Dreiecksbrötchen mit Schrot, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen"]





[/caption] (eingereicht bei [YeastSpotting](#))