

BRÖTCHENSUNNE ÜBER NACHT

Posted on 8. März 2017 by cookieundco



Categories: [Brötchen](#), [Brötchen mit Vollkorn](#), [Brötchen mit Übernachtgare](#), [Grill- und Partyrezepte](#), [lactosefreie Rezepte](#), [Thermomix](#), [vegane Brötchen](#)

Tags: [backen](#), [Brötchen](#), [Dinkel](#), [einfach](#), [Frühstück](#), [Hefe](#), [Thermomix](#), [vegan](#), [Vollkorn](#), [Übernachtgare](#)

Heute habe ich mal wieder ein leckeres Brötchenrezept: "Brötchensonne über Nacht"



Abends bereitet man den Teig und die Teiglinge ganz in Ruhe vor, dann gehen diese über Nacht im Kühlschrank langsam auf und morgens werden sie nur noch in den Ofen geschoben,

ähnlich wie bei meinen [Frühstücksbrötchen aus der Brownieform](#). Da ich diese Methode sehr praktisch finde, gibt es bei uns dieses Rezept häufig am Wochenende. Durch das lange kühle gehen lassen im Kühlschrank, bekommen die Brötchen außerdem einen sehr leckeren Geschmack. Diese Körnersonne ist auch bestens für ein Party- oder Brunch Buffet geeignet und kann bei Bedarf statt über Nacht auch 8-10 Stunden am Tag im Kühlschrank gehen oder notfalls auch einfach eine gute Stunde bei Zimmertemperatur.

Die Saaten könnt ihr ganz nach eurem Geschmack variieren oder einfach statt dessen etwas Mehl nehmen, um den Brötchen einen rustikalen Look zu verleihen. Probiert eure liebste Variante aus...ich freue mich immer über eure Bilder auf Facebook. ♥



Zutaten:

(für 8-10 Brötchen)

- 400g Weizenmehl Type 550 und zusätzlich etwas mehr

- 100g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl (sehr gerne auch frisch gemahlen)
- 300g Wasser, kalt
- 10g Hefe, frisch **oder** 5g Hefe + 80g [Lievito Madre](#) aus dem Kühlschrank
- 10g Salz
- 1 TL Zucker, Rübensirup oder Honig
- 1 El Öl, z.B. Rapsöl
- verschiedene Saaten, z.B. Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- optional: insgesamt 50g Sonnenblumenkerne und Sesam für den Teig

Wer kein Vollkornmehl verwenden möchte, nimmt dann nur Weizenmehl Type 550, sollte dann aber ein bis zwei El weniger Wasser zum Teig hinzufügen.

Zubereitung:

- Eine große Auflaufform leicht einfetten und etwas bemehlen. (Meine Form hat etwa die Maße von ca. 33x23cm).
- Gegebenenfalls die Körner zu Mehl vermahlen. **Thermomix:** 1 Min. / Stufe 10, anschließend umfüllen
- Das Wasser und den Zucker/ Honig in eine Rührschüssel geben, die Hefe dazu bröseln und darin auflösen. **Thermomix:** 3 Min./ Stufe 2
- Das gesamte Mehl hinzufügen und kurz unter kneten, dann Salz sowie die das Öl (und optional Sonnenblumenkerne und Sesam) hinzufügen und 5-8 Minuten zu einem homogenen Teig verkneten. Thermomix: zuerst 2 Minuten/ Teigknetstufe, dann mit dem Salz und dem Öl (sowie optional Sonnenblumenkerne und Sesam) weitere 3 Minuten/ Teigknetstufe verkneten.
- In dieser Zeit die gewünschten Saaten auf je einen Teller oder in eine flache Schale geben und zusätzlich auf einen Teller oder in eine flache Schale etwas Wasser geben.
- Den Teig auf eine Teigunterlage oder eine ganz leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8-10 gleich große Portionen teilen. Der Teig lässt sich sehr gut verarbeiten und ist kaum klebrig.
- Damit eine schöne Oberflächenspannung entsteht, werden diese jetzt zu Kugeln geformt und rund geschliffen.
- Anschließend werden die Teiglinge mit der Oberseite in das Wasser und anschließend in die gewünschten Saaten getunkt. Danach kann jeder Teigling gleich in Form gelegt werden.
- Wenn alle Teiglinge fertig sind und ihren Platz in der Backform gefunden haben, kann diese mit Frischhaltefolie abgedeckt und über Nacht in den Kühlschrank gegeben werden. Mein

Kühlschrank hat etwa eine Temperatur von 5 °C. (Alternativ den Teig mit lauwarmen Wasser zubereiten und etwa eine gute Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.)

- Am nächsten Morgen den Backofen auf 230°C vorheizen.
- Brötchensonne in den vorgeheizten Ofen geben und schwaden (Wasserdampf).
- Für etwa 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Ofentür einmal weit öffnen und die Feuchtigkeit abzulassen und die Temperatur auf 200 °C senken.
- Nach der Backzeit die Brötchen möglichst rasch aus der Form nehmen und kurz auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen.
- Schon habt ihr morgens in etwa 30 Minuten eure frischen Frühstücksbrötchen auf dem Tisch.









Viel Spaß beim Nachbacken! ♥

Bitte dieses Feld leer lassen

Schließe Dich jetzt über 9.600 Abonnenten an und verpasse kein Rezept.

Alle Rezepte & News Alle Rezepte (wöchentlich) Alle Rezepte (ohne Brot & Brötchen) Nur
Rezepte für Brot & Brötchen Nur Rezepte für Kuchen & Gebäck Thermomix-Rezepte

[Ich erkläre mich einverstanden mit den Datenschutzbestimmungen.](#)