

# DINKELBRÖTCHEN MIT JOGHURT (VEGAN MÖGLICH)

*Posted on 2. Dezember 2016*





Diese leckeren Dinkelbrötchen mit Joghurt kommen bei uns sehr oft auf den Frühstückstisch. Ich backe von diesem Rezept gerne die doppelte Menge und friere die Dinkelbrötchen mit Joghurt dann ein. Am Wochenende backe ich die fertigen Brötchen dann nur kurz auf und schon stehen leckere Brötchen auf dem Frühstückstisch, die wie frisch gebacken schmecken. Durch die Reifung des Teiges über Nacht bekommen die Dinkelbrötchen mit Joghurt ein leckeres Aroma und die Zubereitung ist total unkompliziert. Der Teig muss auch nicht über Nacht in den Kühlschrank, sondern darf bei Zimmertemperatur gemütlich vor sich hin gehen. (Dies finde ich an diesem Rezept vorteilhaft, denn nicht jeder hat immer genug Platz im Kühlschrank für eine große Schüssel mit Teig.). Nach der "Über Nacht Gare" werden die Dinkelbrötchen mit Joghurt dann nur vom Teig abgestochen und eingeschnitten und nach kurzer Ruhezeit gebacken. Eigentlich wäre "Brötchen für Faule" auch ein guter Name für dieses Rezept, aber wer seine Brötchen selber backt ist natürlich ganz und gar nicht faul...???? Weitere Brötchen-Rezepte für ein leckeres Frühstück findet ihr [hier](#).

## Zutaten:

(für ca. 8-10 Brötchen)

- 500g [Dinkelmehl Type 630](#)
- 100g Naturjoghurt (alternativ Sojajoghurt)

- 250g Wasser (sehr genau abwiegen, evtl. erstmal etwas zurückhalten)
- 3g Hefe, frisch
- 10g inaktives Backmalz oder Rübensirup
- 15g Öl, geschmacksneutral oder mit Buttergeschmack
- 12g Salz



Malzsirup aus dem Bio-Laden

*Malzsirup ist sehr ergiebig und hält recht lange. Es gibt ihn natürlich von verschiedenen Anbietern. Ich verwende ihn sehr gerne zum Backen statt Zucker (als Futter für die Hefe), denn er ist nicht so süß und rundet den Geschmack von Brot und Brötchen ab.*

## Zubereitung:

1. Das Wasser mit der Hefe und dem Malzsirup in einer Rührschüssel auflösen. (**Thermomix:** 1 Min./Stufe 2) Beim Wasser empfiehlt es sich, erstmal etwas (d.h. etwa 30g) zurückzuhalten, da jedes Mehl etwas anders ist.
2. Danach das Mehl und den Joghurt dazugeben und alles gut miteinander für etwa 5-8 Minuten verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Wenn ein Handmixer oder eine Küchenmaschine benutzt wird, den Knethacken verwenden. (**Thermomix:** 3 Min./Teigknetstufe)
3. Nach etwa 2 Minuten der Knetzeit das Salz sowie das Öl hinzufügen und gründlich mit einkneten.
4. Jetzt evtl. das restliche Wasser kurz unterkneten. Der Teig ist relativ weich, sollte aber nicht flüssig sein.
5. Den Teig in einer geölten Schüssel für 8-10 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig vorsichtig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen und vorsichtig einmal in der Mitte zusammen falten, möglichst ohne dabei Luft aus dem Teig zu drücken. Der Teig wird sozusagen einmal zusammen geklappt, ich mache das gerne mit Hilfe der Teigkarte.
6. Nun das "Teig-Paket" vorsichtig zu einem Rechteck schieben (so ungefähr).

- Dann werden 8-10 Brötchen (Je nachdem wie groß ihr sie haben wollt...) mit einer Teigkarte abgestochen. Dafür teile ich zunächst den Teig einmal mittig und dann jeweils in 4-5 Teile.
7. Dabei könnt ihr eure Teiglinge entweder gerade oder schräg abstechen. So wie auf dem Bild. Es entstehen entweder rechteckige bzw. quadratische Brötchen oder Dreiecke.
  8. Anschließend werden die Teiglinge für die rustikale Optik vorsichtig in Mehl gewälzt bzw. bestreut.  
Diese legt ihr nun vorsichtig auf euer Backblech. Ich benutze gerne ein gelochtes Backblech oder einen Backstahl.
  9. Während die Teiglinge noch ca. 20 Minuten abgedeckt ruhen dürfen, kann der Backofen vorgeheizt werden auf 230°C Umluft oder 250°C Ober-Unter-Hitze. (Zauberstein: O-U-Hitze).
  10. Kurz vor Backbeginn werden die Teiglinge mit einem scharfen Messer einmal längs eingeschnitten.
  11. Alternativ: Sollte ihr es eilig oder nicht so viel Zeit haben, könnt ihr die Teiglinge auch ohne Ruhezeit in den kalten Backofen schieben. Dann sollte die Backzeit um ca. 5-10 Minuten verlängert werden.
  12. Wenn ihr eine Dampffunktion im Ofen habt, ist es sinnvoll zu Backbeginn den Brötchen einen Dampfstoß zu gönnen. Sie gehen dadurch besser auf und werden schön knusprig. Alternativ kann z.B. eine Auflaufform auf dem Backofenboden mit aufgeheizt werden. Wenn die Brötchen dann eingeschoben werden, wird eine große Tasse Wasser in diese Form geschüttet. Die zweite Alternative ist, einfach mit einer Sprühflasche Wasser in den Garraum zu sprühen.
  13. Nun werden die Teiglinge für 17-20 Minuten goldbraun gebacken. Es kann gut sein, dass die Brötchen in eurem Ofen ein paar Minuten länger brauchen, um knusprig zu werden. Jeder Ofen backt etwas anders...
  14. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.







( doppelte Menge Teig )

