

# FRÜHSTÜCKSBRÖTCHEN MIT JOGHURT (ÜBERNACHTGARE)

Posted on 26. April 2018



Heute habe ich für euch das Rezept für meine leckeren Frühstücksbrötchen mit Joghurt. Sie sind quasi die Weiterentwicklung meiner beliebten [Dinkelbrötchen mit Joghurt](#). Diese waren eins meiner ersten Brötchenrezepte auf Cookie und Co. Der Clou beim heutigen Rezept: Der Teig wird abends in Ruhe vorbereitet, nach 10-12 Stunden Gehzeit nur noch abgestochen und kann dann sofort

gebacken werden. So habt ihr morgens ruck-zuck eure Frühstücksbrötchen auf dem Tisch, ohne jegliche weitere Gehzeit...



Die Frühstücksbrötchen mit Joghurt haben ein mild säuerliches Aroma durch den Joghurt. Sie schmecken sowohl zu süßem als auch zu herzhaften Belag. Sie sind sozusagen Allround-Brötchen. Wer mag, kann sie auch zusätzlich mit ein paar Saaten oder Körnern bestreuen, statt mit Mehl oder Hartweizengrieß. Hartweizengrieß nehme ich übrigens immer gerne, wenn Gebäck besonders knusprig werden soll.

Die Gehzeit im Rezept bezieht sich auf eine Zimmertemperatur von etwa 20 °C bis maximal 22 °C. Alles was darüber hinaus geht, verkürzt die Gehzeit und alles was darunter liegt, verlängert diese. Das bekommt gerade in den kommenden Monaten eine besondere Bedeutung, da wir auf die



warme Jahreszeit zusteuern.

Der Teig sollte idealerweise während der Gehzeit noch ein bis zweimal gefaltet werden. Je später ihr während der Gehzeit faltet, desto schonender solltet ihr vorgehen. Ihr plant das einfach so ein, wie es zeitlich bei euch am besten passt. Wenigstens einmal [stretch & fold](#) wäre aber schon ratsam. Aber das ist in 10-12 Stunden hinzubekommen denke ich, auch wenn eure Nachtruhe dazwischen liegt.

Das Abstechen und sollte sehr schonend erfolgen, da die bis dahin entstandenen Luftbläschen im Teig die lockere Krume ausmachen. Je dichter ihr an die Gehzeit von 12 Stunden herankommt, desto weniger tief solltet ihr die Teiglinge einschneiden oder eventuell sogar ganz darauf verzichten.







Bei den Frühstücksbrötchen mit Joghurt auf meinen Bildern waren es etwa 11 Stunden Gehzeit. Meistens backe ich sie aber eher erst nach 12 Stunden Gehzeit. Dafür erhaltet ihr dann super lockere und luftige easypeasy Brötchen, die nicht wirklich viel Arbeit machen. Im Grunde braucht ihr nur die paar Minuten für die Teigzubereitung sowie für das Abstechen am Morgen. Ziemlich praktisch, oder nicht?



## Zutaten für die Frühstücksbrötchen mit Joghurt:

(für ca. 8-9 Brötchen)

- 500 g Weizenmehl Type 550, dann zusätzlich Flohsamenschalen)
- 150 g griechischer Joghurt 10% F aus dem Kühlschrank (vegan: Sojajoghurt)
- 140 g Lievito Madre, aufgefrischt (**oder** ersatzweise 2g frische Hefe)
- 1 g frische Hefe ( oder 100g Hefewasser und 100 g Wasser weglassen)
- 200 g Wasser, kühl
- 12-14 g Salz
- 15 g Honig
- 10 g Butter (vegan: Margarine, z.B. Alsan)
- 5 g Backmalz (inaktiv) selbstgemacht
- (kann auch weggelassen werden)
- 1 Msp. Vitamin C Pulver oder 1/2 TL Acerola-Pulver (kann auch weggelassen werden)
- (bei Verwendung von Weizenmehl Type 550: 3 g Flohsamenschalen, gemahlen z.B. von dm)
- Mehl zum Bestreuen (Ich: Hartweizengrieß)

## Frühstücksbrötchen mit Joghurt zubereiten:

## Teig zubereiten:

1. Tipo 0 (oder Weizenmehl Type 550+ Flohsamenschalen), griechischer Joghurt, gegebenenfalls Lievito Madre (Hefe erst bei Schritt 2) und das Wasser kurz vermischen. (Erstmal ca. 30 ml Wasser zurückhalten) 30 Minuten zur [Autolyse](#) stehen lassen.
2. Danach alle weiteren Zutaten bis auf Butter und Salz hinzufügen, kurz mischen und für etwa 6 Minuten bei langsamer und 6-7 Minuten bei schneller Geschwindigkeit zu einem glatten Teig auskneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Butter und Salz erst zum Ende Knetzeit hinzufügen.
3. Den fertig gekneteten Teig in eine leicht geölte Schüssel oder Teigwanne geben. Einmal dehnen und falten ([stretch & fold](#)). (Ein rechteckiges Gefäß erleichtert später gleichmäßig rechteckige Brötchen abzustechen.)
4. Anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur (20-22°C) für etwa 10 -12 Stunden gehen lassen, am besten über Nacht. In dieser Zeit noch mindestens ein weiteres mal dehnen und falten (so wie es zeitlich bei euch passt).

## Teig zubereiten im Thermomix®:

1. Tipo 0 (oder Weizenmehl Type 550+ Flohsamenschalen), griechischer Joghurt, Lievito Madre (Hefe erst bei Schritt 2) und das Wasser in den Mixtopf geben, 1 Min./ Teigknetstufe. (Erstmal 30 ml Wasser zurückhalten) 30 Minuten zur [Autolyse](#) stehen lassen.
2. Danach alle weiteren Zutaten bis auf Butter und Salz in den Mixtopf geben, 5 Min./ Teigknetstufe. Nach etwa 4 Minuten Butter und Salz hinzufügen.
3. Den fertig gekneteten Teig in eine leicht geölte Schüssel oder Teigwanne geben. Einmal dehnen und falten ([stretch & fold](#)). (Ein rechteckiges Gefäß erleichtert später gleichmäßig rechteckige Brötchen abzustechen.)
4. Anschließend abgedeckt bei Raumtemperatur (20-22°C) für etwa 10 -12 Stunden gehen lassen, am besten über Nacht. In dieser Zeit noch mindestens ein weiteres mal dehnen und falten (so wie es zeitlich bei euch passt).

## Am Backtag:

1. Den Backofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen, am besten gleich zusammen mit einem Backstahl oder (am besten umgedrehten) Backblech.
2. Den Teig nach der Gehzeit auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen und auch von oben etwas bemehlen. 8-10 eckige Teiglinge abstechen, möglichst ohne Luft dabei aus dem Teig zu drücken.
3. Die Teiglinge auf eine Backmatte oder Backpapier verteilen. (Damit können die Teiglinge prima auf den heißen Backstahl/ Blech geschoben werden.)
4. Die Teiglinge mit einem scharfen Messer einmal längs einschneiden. (Bei 12 Stunden Gehzeit



- eventuell darauf verzichten oder nur sehr oberflächlich einschneiden.)
5. Mit Hilfe des [Brotschiebers](#) oder einem [flachen Blech](#) o.ä. auf das vorgeheizte Blech/Backstahl in den Ofen transportieren. Unterster Einschub!
  6. Gleich zu Backbeginn schwaden (Wasserdampf).
  7. Dann für etwa 20-22 Minuten bei 250°C Ober-Unter-Hitze im vorgeheizten Ofen backen.
  8. Nach etwa 10 Minuten Backzeit die Ofentür einmal weit öffnen, um die Feuchtigkeit hinaus zulassen.
  9. Jeder Ofen backt etwas anders, daher kann die Backzeit und -temperatur bei euch etwas abweichen.
  10. Die Frühstücksbrötchen mit Joghurt nach der Backzeit auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

