

SAFTIGE VOLLKORNBRÖTCHEN MIT ÜBERNACHTGARE

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Übernachtgare 8-12.
Stunden | keine Stockgare | Backzeit: 20 Minuten



Diese Vollkornbrötchen sind nicht nur **gesund und ballaststoffreich**, sondern auch kinderleicht vorzubereiten. Dank der Übernachtgare im Kühlschrank hast du morgens im Handumdrehen ofenfrische Brötchen auf dem

Tisch – so schnell kannst du gar nicht zum Bäcker laufen! Das Rezept gelingt mit Dinkelvollkorn- oder Weizenvollkornmehl und ist perfekt für alle, die es unkompliziert lieben.

Schritt 1

Teig ansetzen (Abends)

Mehl, Salz und Hefe in die Rührschüssel geben. Honig, Olivenöl und kaltes Wasser hinzufügen (mit ca. 10% Wasser Reserve).

In die Küchenmaschine geben und 2 Minuten auf niedriger Stufe mischen, dann 8 Minuten auf mittlerer Stufe kneten, bis der Teig elastisch ist und sich vom Rand löst (der Teig bleibt bewusst weich). Bei Bedarf das restliche Wasser nach und nach zugeben.

Schritt 2

Teig in eine leicht geölte rechteckige Box füllen, abdecken und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Dann Dehnen & Falten: Unter den Teig greifen, sanft hochziehen und zur Mitte falten – auf allen Seiten durchführen.

Schritt 3

Abgedeckt für mindestens 8, besser 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahren (bis 20 Stunden sind möglich).

Schritt 4

Formen und Backen (Morgens):

Backofen auf **250°C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Optional: ein zusätzliches Blech für Dampf am Boden mit vorheizen.

Teigbox aus dem Kühlschrank holen. Vorsichtig den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen.

Teig minimal auseinanderziehen. An der Stelle könnte man den Teig nochmal Falten, damit er mehr Volumen bekommt (siehe Video [Ciabatta Brötchen](#)) Mit Körnern bestreuen.

Teig in 8 gleich große Stücke teilen (z.B. längs halbieren und dann jeweils vierteln). Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf mittlere Schiene schieben.

Wasser auf das heiße Blech im Ofen gießen und

20 Minuten backen, bis die Brötchen goldbraun und knusprig sind.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

- **Mehlsorten:** Dinkel neigt zum Austrocknen – lange Übernachtgare sorgen für saftige Krume, alternativ kann man auch ein Kochstück machen
- **No-Knead-Alternative:** Kein Mixer? Dreimal dehnen & falten im 90-Minuten-Intervall – wie bei Ciabatta-Brötchen beschrieben.
- **Körner individuell anpassen:** Toppen mit Mohn, Kürbiskernen, Kümmel für unterschiedlichen Geschmack

Zutaten (für ca. 8 Brötchen)

- 500g Dinkelvollkornmehl (alternativ: Weizenvollkornmehl)
- 10g Salz
- 7g frische Hefe (oder ca. 2,5g Trockenhefe)
- 20g Olivenöl (oder weiche Butter)
- 1 TL Honig
- 400g kaltes Wasser (ca. 360g zunächst einplanen, Rest nach Bedarf)
- Optional zum Bestreuen: Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kümmel etc.
- Etwas Öl für die Teigbox

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 62

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*:](#)