

## #05 Over-Night-Brötchen mit Honig

Was gibt es besseres als frisch gebackene Sonntagsbrötchen? Eine perfekte Kombination mit leckerem Honig. Bei uns im Dorf gibt es leider keinen „echten“ Bäcker mehr. Die bekannten Ketten dominieren, die Brötchen schmecken überall gleich und machen irgendwie nicht satt. Da kommt ein einfaches Brötchenrezept wie gerufen. Der Teig macht alles wie von selbst, ganz entspannt über Nacht.

Für 7 - 8 Brötchen benötigt ihr:

- 500g Mehl (ich habe mich für eine Dinkel (Type 630) - Weizen (Type 550) Mischung 50/50 entschieden)
- 360ml lauwarmes Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe oder 1/2 Würfel Frischhefe
- 8g Salz
- 2 TL Honig

Des Weiteren benötigt ihr:

- Große Schüssel mit Deckel
- Küchenwaage
- Geschirrhandtuch
- Mehl zum Bemehlen
- Teigschaber / Teigkarte
- Schere
- Fettpfanne



1. Das Salz und den Honig in lauwarmem Wasser auflösen. Solltest ihr Frischhefe verwenden, diese im Anschluss ebenfalls in der Wasser-Salz-Honig-Mischung lösen und ein paar Minuten quellen lassen
2. Mehl mit Trockenhefe, falls verwendet, mischen
3. Nun die Trockenbestandteile mit den Flüssigen vermengen, der Teig hat eine eher feuchte Konsistenz



4. Schüssel mit einem Geschirrhandtuch abdecken und 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen



5. Anschließend die Schüssel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen
6. Am nächsten Morgen den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen, die Fettpfanne auf der untersten Schiene mit erhitzen
7. Die Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig auf die Arbeitsfläche geben, vorsichtig zu einer lockeren Rolle formen. Nun aus der Rolle 7 - 8 gleichmäßig große Stücke mit der Teigkarte teilen und zu Brötchen formen. Ich verwende da die Dehn-Falt-Technik. Der Teig wird nach außen gedehnt und nach innen gefaltet. Dies wiederholt man ca. 4-5 x, zum Schluss wird das Brötchen wieder in seine runde Form zurückgebracht. Zu beachten ist, dass der Teig nicht durchgeknetet werden soll. So verliert er sein ganzes Gas und dadurch seine Luftigkeit.



8. Die Brötchen werden nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt, ich lege den Schluss immer nach unten, und mit der Schere wird kreuzweise das Brötchen eingeschnitten.



9. Das Blech kommt nun in den Ofen, mittlere Schiene. Zusätzlich werden 300ml Wasser in die Fettpfanne gegeben, dies sorgt für die richtige Feuchtigkeit im Ofen. Die Ofentür schnell wieder schließen. Die Brötchen werden nun 20-25 min gebacken und müssen anschließend noch vor dem Genießen abkühlen.



Guten Appetit!