

## Dinkel-Gewürz-Brötchen

### **Zutaten:** (für 12 Stück)

500 g feines Dinkelmehl  
1 Würfel Hefe (42 g)  
2 TL Süßer Frühstücksaufstrich (z. B. von Schneekoppe)  
je 1 TL Fenchel- und Koriandersaat  
125 ml Milch  
3 EL Diestelöl  
1 TL Salz  
2 EL Weizenkleie für die Arbeitsfläche

### **Zubereitung:**

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Süßen Frühstücksaufstrich und 125 Milliliter lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen.
2. Fenchel- und Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Die Milch erwärmen. Lauwarme Milch, Öl, Fenchel- und Koriandersaat und Salz zum Vorteig geben und alles verkneten. Abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 C (Umluft 175 C, Gas Stufe 3) vorheizen.
4. Den Teig auf der Weizenkleie kräftig durchkneten, in 12 gleich große Portionen teilen und daraus Brötchen formen. Auf dem Blech weitere 20 Minuten gehen lassen. Brötchen mit einem Messer über Kreuz einschneiden und mit \Nasse besprühen. im Backofen 20 bis 25 Minuten backen, dabei zwischendurch ein- bis zweimal mit Wasser besprühen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit 120 Minuten

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

961 kJ /230 kcal  
4 g Eiweiß  
4 g Fett  
41 g Kohlenhydrate  
2 g Ballaststoffe  
3,5 BE

### Tipp:

Jede Art von Gebäck kühlt am besten auf einem Kuchengitter aus, da das Backwerk von allen Seiten gleichmäßig abkühlen kann.