

Amaranth-Brötchen



Zutaten und Zubereitung für 8 Brötchen:

150 g Amaranth

450 ml Wasser

1 Pack. Trockenhefe,

500 g Weizenmehl Type
550,

1 TL Zucker,

14 g Salz (3 TL),

80 ml lauwarmes Wasser

auf einem feinen Sieb mit heißem Wasser übergießen, gut abtropfen lassen und dann in einem Topf mit zum Kochen bringen. Bei kleinster Herdeinstellung ca. 30 Min. quellen lassen. Immer zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt. Dann bei ausgeschalteter Herdplatte noch 10 Min. nachziehen lassen. Nun in einer großen Schüssel den Hefeteig aus

und den abgekühlten, gequollenen Amaranth mit Knethaken herstellen. Den Teig in der Schüssel kräftig durchkneten bis ein glatter Teig entstanden ist. Anschließend mit einem sauberen Küchentuch abdecken und ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig gegangen ist, nochmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten, dann 8 etwa gleichgroße Stücke als Brötchen Formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Teigoberfläche mit etwas Mehl oder Stärke bestreuen und erneut 30 Min. gehen lassen. Dann die Teiglinge mit einem scharfen Messer ca. 1 cm tief oben einschneiden.

Backofen auf 250 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen in den heißen Backofen geben (mittlerer Schiene), eine kleine Tasse Wasser in den Backraum schütten und die Ofentür schnell schließen. Nach 10 Min. den Ofen wieder öffnen und den heißen Dampf entweichen lassen. Ofentür dann wieder schließen, den **Backofen auf 180 °C runterschalten** und die Brötchen ca. 20 Min. **bei fallender Hitze** fertig backen.

Tipp: Dieses Brotrezept ist sehr herzhaft im Geschmack und passt sehr gut zu Kräuterbutter oder pikanten Dips bzw. Käse.

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden (incl. Backzeit)