

Dinkel-Brötchen-Buns für selbstgemachte Burger



kleinkindtauglich

Einfaches Rezept für Dinkel-Brötchen-Buns für selbstgemachte Burger

Esst ihr auch so gerne Burger? Meine Kinder sind ganz verrückt danach, nur leider bin ich so gar kein Fan von den fertigen Burger Buns aus dem Supermarktregal und ihren ungesunden Inhaltsstoffen.

Daher haben Susi und ich nun ein Rezept zum Selbermachen von Burger-Brötchen herausgesucht. Dieses hier wird mit Dinkelmehl zubereitet und ergibt knusprig-weiche Brötchen. Wenn du statt des Wassers Milch verwendest, werden sie schön soft.

Zutaten für 8 Stück:

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 325 ml kaltes Wasser
- etwas Sesam zum Bestreuen

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Ruhezeit: 8 Stunden



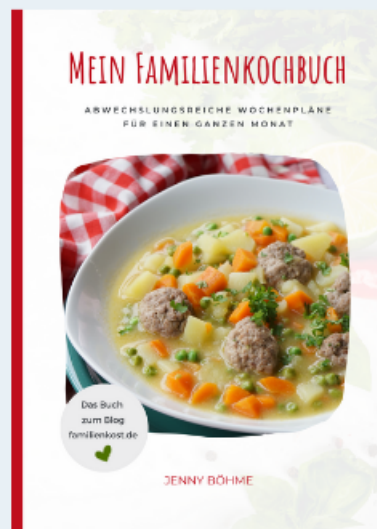
So machst du die Dinkel-Buns selber

1. Gib das Mehl in eine Schüssel, füge die Hefe dazu und mische das Salz unter.
2. Gieße das kalte Wasser an und knete alles zu einem glatten Teig. Er ist recht feucht und klebrig - das ist richtig so. Decke die Teigkugel in der Schüssel ab und lasse sie über Nacht im Kühlschrank ruhen.
3. Forme am nächsten Tag auf dem Teig 8 Brötchen. Feuchte deine Hände mit Wasser oder Öl ein wenn der Teig zu sehr klebt. Streue etwas Sesam über die Brötchen.
4. Gib die Burger Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech und lasse sie nochmals ruhen während du den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizt.
5. Backe sie schließlich für gut 15 Minuten.
6. Gib etwas Salz in ein halbes Glas Wasser und pinsel die noch warmen Dinkel-Buns damit ein. Lasse sie abkühlen und belege sie dann ganz nach Belieben zu einem Burger deiner Wahl.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Burger-Kombinationsideen

- Wenn du aus den Dinkel-Buns einen Fischburger machen möchtest, dann eignen sich

meine [Fischfrikadellen](#) oder aber auch die [Süßkartoffel-Fischhappen](#) sehr gut.

- Mit einer flach gebratenen [Berliner Bulette](#) entsteht ein toller Burger für Fleischfans.
- Mit der [vegetarischen Frikadelle aus Kidneybohnen](#) begeisterst du viele Vegetarier.
- Auch meine [Zucchini-Puffer](#) sind richtig lecker als Füllung für den Burger.

Dazu kommen bei uns immer noch etwas Salat, Tomate und / oder Gurke, Zwiebel für die Großen und Gewürzgurken für alle, die es mögen.

Als Dip bevorzugen wir eine Honig-Senf-Sauce, für die du etwas Mayo, Ketchup und süßen Senf miteinander verrührst.