

## Hamburger-Brötchen / Buns (mit Apfel-Sauerteig, vegan)



Mit diesem Rezept habe ich einmal die Regeln, die für das Führen eines Sauerteiges in Stein gemeißelt zu sein scheinen, ziemlich auf den Kopf gestellt. Ich war selbst ganz überrascht, wie gut das funktioniert hat. Ich habe die Rezeptur nach der Verkostung durch meine Testesser noch verbessert, so daß es nunmehr wohl weniger schlecht abschnitte – allerdings sind 7,3 von 10 Punkten ja auch nicht gerade Fastfood-Ketten-Niveau, zumal das Rezept vegan ist. ☺

### **Gesamtzutaten** (für 10 Brötchen à gut 100 g)

- 195 g Wasser
- 80 g Apfel (säuerlich, fein gerieben)
- 12 g Anstellgut (Weizen)
- 55 g Weizenmehl Vollkorn
- 150 g Weizenmehl 1050
- 380 g Weizenmehl 550
- 10 g Salz
- 45 g Rohrzucker
- 95 g Pflanzenöl (kein Olivenöl)

### **Zubereitung** (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

#### **Tag 1 – 18:40**

#### **Sauerteig, Stufe 1**

- 80 g Apfel, fein gerieben
- 12 g Anstellgut (Weizen)
- 55 g Weizenmehl Vollkorn

Verrühren und 24 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

**Tag 2 – 18:40**

### **Sauerteig, Stufe 2**

- 140 g Wasser, lauwarm
- 150 g Weizenmehl 1050

darunterrühren und 2 Stunden warm stehen lassen.

**Tag 2 – 20:40**

### **Hauptteig**

- Sauerteig
- 55 g Wasser, lauwarm
- 95 g Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- 10 g Salz
- 45 g Rohrzucker
- 380 g Weizenmehl 550

6 Minuten langsam, dann 4 Minuten schnell kneten. 30 Minuten Teigruhe.

**Tag 2 – 21:25**

Den Teig für 12 Stunden in den Kühlschrank verfrachten.

**Tag 3 – 9:25**

10 Teiglinge à 100 g abwiegen und 20 Minuten akklimatisieren lassen.

**Tag 3 – 9:50**

Zu Brötchen schleifen, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen

**Tag 3 – 10:25**

Die Buns mit den Handballen etwas flachdrücken. Falls gewünscht, mit Wasser einsprühen und mit Sesam bestreuen. Auf einem Backblech 75 Minuten gehen lassen.

**Tag 2 – 11:45**

Bei 250°C im unteren Drittel des Ofens einschießen, kräftig schwaden und 13–15 Minuten lang backen, bis die Buns goldbraun sind.