

Hamburger-Brötchen / Buns (mit Urdinkel u. Avocado, vegan, ohne Bäckerhefe)



Eigentlich wollte ich nur mal testen, was passiert, wenn man statt Ei (wie bei den üblichen Buns-Rezepten) Avocado, die ja sehr reichhaltig an Lecithin ist, als Emulgator verwendet. Es hat wunderbar geklappt, die Krume wird leicht grünlich, man schmeckt die Avocado nicht direkt heraus.

Gesamtzutaten (für 10 Brötchen à 100 g)

- 440 g Wasser
- 110 g Avocado (ca. eine halbe Frucht)
- 16 g Anstellgut (Dinkel, sonst Weizen)
- 140 g Dinkelmehl 1050
- 445 g Dinkelmehl 630
- 4 g Malzmehl (enzymaktiv)
- 3 g Hefe
- 12 g Salz
- 16 g Rohrzucker
- 60 g Pflanzenöl (kein Olivenöl)
- 110 g Avocado

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 6:15

Sauerteig

- 155 g Wasser, lauwarm
- 16 g Anstellgut (Dinkel, alternativ Weizen)
- 140 g Dinkelmehl 1050

Verrühren und 14 Stunden an einem warmen Plätzchen reifen lassen. Wer nicht so früh aus den Federn kommt, läßt den Sauerteig einfach etwas kürzer ruhen.

Tag 1 – 6:15

Mehlkochstück

225 g Wasser zum Köcheln bringen, 45 g Dinkelmehl 630 mit dem Schneebesen einrühren, 1–2 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis eine klümpchenfreie Masse entsteht. Abgedeckt abkühlen lassen.

Tag 1 – 20:20

Hauptteig

Das Mehlkochstück mit dem Schneebesen in die restlichen 60 g Wasser schlagen, bis keine Klümpchen mehr zu erkennen sind. Ggfs. die Masse durch ein Sieb streichen. Die Avocado mit einer Gabel zermantchen und unterrühren.

- Sauerteig
- 400 g Dinkelmehl 630
- 4 g Malzmehl (enzymaktiv)
- 12 g Salz
- 16 g Rohrzucker
- 3 g Hefe

Zur Masse geben und 6 Minuten langsam kneten, dabei nach etwa 4 Minuten 60 g Pflanzenöl in einem dünnen Strahl zum Teig fließen lassen. 6 Minuten schnell kneten, bis ein elastischer Teig entstanden ist. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Tag 1 – 21:40

Den Teig für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tag 2 – 9:40

10 Teiglinge à 100 g abwiegen, zu Brötchen schleifen, mit dem Schluß nach unten abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:20

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

Tag 2 – 11:40

Bei 250°C im unteren Drittel des Ofens einschließen, kräftig schwaden und 17 Minuten lang backen, bis die Buns leicht gebräunt sind.