

Burger-Buns

Zutaten

260g	Dinkelmehl Typ 630
200g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
7g	Flohsamenschale, gemahlen
4g	Hefe
260ml	Milch
100ml	Wasser
20g	Agavendicksaft oder Honig
1	Ei
10g	Salz
35ml	Olivenöl
	1 Eigelb und etwas Milch zum Bestreichen
	Etwas Sesam als Topping



Zubereitung

- Dinkelmehl, Einkornmehl und Flohsamenschale in eine Schüssel geben + vermischen
- Milch, Wasser, Hefe, Agavendicksaft und Ei verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und **5 Minuten** langsam kneten
- Salz zugeben und **2 Minuten** weiterkneten
- Öl zugeben und weiterkneten, bis das Öl vollständig vom Teig aufgenommen wurde
- Teig in eine geölte Schüssel geben. **1,5 Std.** bei Raumtemperatur gehen lassen
- nach jeweils **30 Minuten** den Teig von allen Seiten einmal aufnehmen und zur gegenüberliegenden Seite dehnen und falten. Dadurch stabilisiert sich der Teig und das Klebergerüst wird aufgebaut.
- Schüssel abdecken und für **12 - 18 Stunden bei ca. 5°C** reifen lassen
- Den Teig aus der Kühlung holen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen
- ca. **95g** schwere Teigstücke abstechen
(für 7 Stück größere Burger 120 - 130g abstechen)

- Die einzelnen Teigstücke auf der bemehlten Fläche sternförmig zur Mitte hin falten, so dass eine Kugel entsteht.
- Kugel umdrehen (Schluss nach unten) und mit leicht bemehlten Händen auf einer unbemehlten Fläche mit der hohlen Hand "rundschieben", so dass eine Kugel mit Spannung entsteht. (Falls der Teig zu sehr klebt, die Hände mit Mehl bestäuben)
- Nun die Teiglinge auf einer bemehlten Fläche **60 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen (ich hatte **25°C** - bei kühlerer Umgebung entsprechend länger gehen lassen)
- Nach **45 Minuten** die Teiglinge auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und flach drücken.
- Eigelb mit Milch verquirlen, die Teiglinge damit bestreichen und mit Sesam bestreuen
- weitere **15 Minuten** gehen lassen. In der Zwischenzeit Backofen auf **230°C** aufheizen
- Burger-Buns **10 Minuten** backen, dann Temperatur auf **180°C** reduzieren und weitere **10-15 Minuten** fertig backen

für 10 Burger-Patties á 95g

- 900 g Hackfleisch gemischt
- ca. 100g Zwiebel fein geschnitten
- 1-2 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 1/2 EL Weißweinessig
- 3 TL (12 g) Salz
- 1 1/2 TL (2 g) Pfeffer
- Alle Zutaten verkneten und mit einer Hamburger-Pressen oder von Hand die Patties formen. Ich lege die Patties auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Nach jeder Fleisch-Schicht kommt ein weiteres Backpapier, so lassen sich die Rohlinge gut stapeln ohne dass sie zusammenkleben. Anschließend stelle ich das Blech bis zur Verwendung in den Tiefkühlschrank.

Tipps

*du kannst die Hamburger-Brötchen auch nur **10 Minuten** anbacken, einfrieren und vor Verwendung in **10 Minuten** fertig backen.*

Alternativ zum Einkornmehl kannst du auch Emmer, Khorasan oder Gelbmehlweizen verwenden