

· MARTIN KINTRUP ·

BURGER

★ GOLD ★



· DIE BESTEN REZEPTE ·

einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

- › Den Teig erneut durchkneten. Mit eingeölkten Händen daraus 8 Kugeln formen und in großem Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Brötchen mit Sojajoghurt bestreichen und nach Wunsch bestreuen. Noch einmal etwa 40 Minuten gehen lassen.
- › Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Buns im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

• LAUGEN- BURGELS •

• Zutaten für 8 Stück •

Für die Laugen-Burgels:

- › 60 ml Milch
- › 2 EL Zucker • ½ Würfel Hefe (21 g)
- › 400 g Dinkelmehl • 2 TL Seitanpulver
(aus dem Reformhaus oder Bio-Laden)
- › 1 TL Salz • 2 Eier (Gr. M)
- › 50 g weiche Butter

- › Öl zum Verarbeiten • 75 g Natron
- › Zutaten wie links beschrieben verarbeiten, gehen lassen, zu 8 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier und geölter Frischhaltefolie belegtes Backblech legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- › 1,5 l Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen. Nach und nach Natron dazugeben, jeweils aufschäumen lassen (Nicht alles auf einmal dazugießen!). Mit zwei geölten Messerstielen kreisförmige Öffnungen in die Brötchen drücken, etwas größer ziehen.

› Ab jetzt Küchenhandschuhe verwenden! Teiglinge mit dem Schaumlöffel portionsweise in den Sud legen, 1 Minute ziehen lassen, wenden und noch mal 30 Sekunden ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf das von der Folie befreite Blech legen und ggf. noch etwas nachformen. Burgel mit Ei-Milch-Mix bestreichen, nach Wunsch bestreuen (z.B. mit Sesam oder Brezensalz), im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, dabei Blech nach 10 Minuten um 180 Grad drehen.

• ORIENTAL BUNS •

• Zutaten für 8 Stück •

Für die Oriental Buns:

- › 400 g Weizenmehl
- › 2 EL Honig • $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (21 g)
- › Salz
- › 180 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- › 4 EL Olivenöl
- › Öl zum Formen