



Rezept des Backhauses in Kooperation mit dem Weltladen Großkrotzenburg

Fairtrade Datteln-Couscous Blumenbrötchen (vegan)

*** Die markierten Produkte sind im Weltladen Großkrotzenburg erhältlich.**

Zutaten:

- 95 g Bio Emmermehl
- 715 g Bio Weizenmehl (z.B. Type 550)
- 190 g **Fairtrade Bio Couscous***
- 650 ml Wasser
- 10 g Hefe
- 20 g **Fairtrade Bio Meersalz***
- 20 g **Fairtrade Vollrohrzucker***
- 5 g **Fairtrade Bio Kurkuma***
- 3 g **Fairtrade Bio Curry***
- 100 g **Fairtrade getrocknete Bio Datteln***
- 75 g **Fairtrade Bio Öl***



Zubereitung:

Tag 1:

Für den Vorteig Emmermehl, Couscous mit 3 g Hefe und 450 ml Wasser verrühren und über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Datteln entsteinen, wenn gewünscht etwas zerkleinern und mit 100 ml Wasser mischen und über Nacht quellen lassen.

Tag 2:

Für den Hauptteig den Vorteig mit Weizenmehl, Vollrohrzucker, Kurkuma, Curry und Datteln mit 7 g Hefe und 200 ml Wasser verrühren, dabei das Wasser nach und nach hinzugeben.

Mit den Knethaken des Rührgeräts oder von Hand den Teig ca. 10 Minuten zu einem homogenen Teig verarbeiten. Öl und Salz erst kurz vor Ende des Knetvorgangs dazu geben und nochmal ca. 2 Minuten kneten. Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen, nochmal von Hand zusammenfallen und anschließend über Nacht in den Kühlschrank geben.

Tag 3:

Teigstücke zu je 65 g – 70 g abwiegen und zu runden Brötchen formen. Aus etwas Teig für jedes Brötchen eine Blume ausstechen. Eine Teigblume auf jedes Brötchen setzen und eine halbe Dattel als Dekor in die Mitte der Blume etwas andrücken.

Die Brötchen ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Backen:

Den Backofen auf 240° C vorheizen (Unterhitze oder Ober- und Unterhitze). Die Brötchen ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.