



Physalis-Brötchen mit Pekannüssen und Dr. Budwig Linufit

Zutaten

- 1 Prise(n) Steinsalz
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Esslöffel getrocknete Physalis
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 0.5 Würfel frische Hefe
- 1 Stück(e) Eigelb
- 60 g frische Physalis
- 2 Esslöffel Linufit® Pur
- 40 g Pekannüsse

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 294 kcal

Zubereitung

1. Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Frische Physalis aus der Hülle nehmen und fein hacken.
3. Pekannüsse und getrocknete Physalis grob hacken.
4. Das Dinkelvollkornmehl mit allen Zutaten, bis auf das Salz und die Hefe, in eine Küchenmaschine oder einen Thermomix geben.
5. Alles auf langsamer Stufe für 1 Minute verrühren, nach und nach die aufgelöste Hefe hinzufügen, weitere 2 Minuten rühren.
6. Anschließend das Salz hinzugeben.
7. Dann mit dem Knethaken (oder der Teigknet-Funktion des Thermomix) den Teig kräftig für mindestens 5 Minuten durchkneten.
8. Der Teig sollte noch sehr klebrig sein, ggf. etwas lauwarmes Wasser nachgeben.
9. Den fertig gekneteten Teig nun für mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
10. Es besteht die Möglichkeit, den Teig auch für weitere Stunden oder sogar über Nacht gehen zu lassen, dies sorgt für eine bessere Verträglichkeit.
11. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
12. Nach dem Gehen den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einem Messer oder Teigschaber in vier gleich große Stücke teilen.
13. Die Stücke zu runden Kugeln formen, auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen und entweder mit einem Messer längs einschneiden oder für die Osterester mithilfe eines runden Gegenstandes, z.B. einem kleinen Glas, in die Mitte des Teiglings eine Mulde drücken.

14. Jeweils vier Physalis hineinlegen.

15. Die Teiglinge erneut abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen, anschließend für rund 30-40 Minuten im Ofen ausbacken.

16. Kurz vor Ende der Backzeit mit gequirtem Eigelb bestreichen.