

## Grüne Dinkelbrötchen (no knead)



Unkomplizierte aber sehr schmackhafte Dinkelbrötchen mit grünen Erbsen. Sie machen die Brötchen reicher an Ballaststoffen und sättigender. Außerdem verleihen sie den Brötchen diese coole grünliche Farbe, eine saftige Krume und ein leicht süßliches Aroma. Hier in der einfachen no knead-Version, der Teig wird also nur verrührt, aber nicht geknetet.

10 Stück

---

Zubereitungszeit: 25 min

Wartezeit: 2 Std

Backzeit: 18 min

---

### ZUTATEN

1. 250 g TK-Erbsen, grün
2. 180 ml kaltes Wasser
3. 10 g frische Hefe
4. 1 EL Honig
5. 1 TL Salz
6. 40 g Kürbiskerne

7. 260 g Dinkelmehl
8. 60 g Dinkelvollkornmehl
9. Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

1. Die TK-Erbsen auftauen lassen.
2. Die Kürbiskerne in einer fettfreien Pfanne anrösten und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.
3. Die aufgetauten Erbsen zusammen mit dem Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Die Hefe hineinbröseln und verrühren (oder pürieren), so dass sie sich auflöst.
4. Mehle, Salz, Honig, Kürbiskerne und die Erbsen-Hefe-Mischung in eine große Schüssel geben und zu einem lockeren Teig vermengen. Die Schüssel abgedeckt 1-2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Das Teigvolumen sollte sich auf jeden Fall verdoppelt haben, bevor ihr den Teig weiterverarbeitet.
5. Den Backofen mit einem Backblech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Den leicht klebrigen Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit etwas Mehl bestreuen. Nicht kneten, sondern den Teig mit einem Teigschaber oder Messer in 10 gleichgroße Stücke teilen. Die Teigstücke mit bemehlten Händen vorsichtig rund wirken.
7. Zwei Bögen Backpapier bereitlegen und jeden Bogen mit fünf Teiglingen belegen. Das heiße Backblech aus dem Backofen nehmen und einen Bogen Backpapier samt Teiglingen vorsichtig darauf ziehen. Achtung Verbrennungsgefahr! Die andere Hälfte mit einem Geschirrtuch abdecken.
8. Die Erbsen-Brötchen in der Ofenmitte ca. 18-20 Minuten backen. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
9. Mit dem anderen Backpapier samt Brötchen wiederholen.