



## Pausenbrötchen

Ein Bäcker in unserer Nähe verkauft ganz leckere Pausenbrötchen. Wenn ich dort mein Brot kaufe, kommt vor aber immer seltener ;-)) kommt auf jeden Fall auch immer ein Pausenbrötchen mit.

Nach einem der letzten Käufe studierte ich die Brötchen und so wollte ich sie auch zu Hause ausprobieren. Ich bin mit dem Resultat sehr zufrieden.

Die Brötchen lassen sich nach dem Backen sehr gut einfrieren. So habe ich immer Brötchen auf Vorrat.

### **Vorteig**

100 g Weissmehl  
150 g Wasser, handwarm  
3 g Frischhefe

### **Hauptteig**

150 g Weissmehl  
250 g Ruchmehl oder Typ 1050  
200-210 g Wasser  
3 g Frischhefe  
40 g getrocknete Pflaumen  
50 g getrocknete Cranberries  
50 g getrocknete Aprikosen  
40 g Haferflocken + fürs Abstechen  
40 g Kürbiskernen  
40 g Haselnüsse, ganz  
1 EL Akazienhonig  
10 g Salz

### **Zubereitung**

Getrocknete Pflaumen und Aprikosen in Streifen schneiden. Getrocknete Aprikosen und Cranberries während ca. 1 Stunden in warmes Wasser legen. Meine getrockneten Pflaumen waren soft, das heisst sie waren schon weich. Sollten eure getrockneten Pflaumen nicht weich sein, diese zusammen mit den Aprikosen und den Cranberries ebenfalls einlegen.

Nach einer Stunde sehr gut abtropfen und trocken Tupfen. Plant ihr genügend Zeit ein, könnt ihr die Früchte bereits am Vorabend einlegen und danach in ein Tuch über Nacht trocken.

Kürbiskernen in einer beschichteten Bratpfanne leicht rösten.

### **Vorbereitung Vorteig**

Hefe in handwarmem (26° Grad) auflösen. Mehl dazu geben und verarbeiten. Zugedeckt während 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Bei mir ist es immer der ausgeschaltete Ofen mit eingeschaltetem Licht. Somit erreiche ich ca. 28 Grad.

### **Hauptteig**

Hefe in handwarmem Wasser auflösen. Flüssigkeit in die Rührschüssel geben, Mehl, Vorteig, Haferflocken, Honig und Salz dazu geben. Teig auf kleiner Stufe während ca. 10 Minuten kneten. Der Teig sollte schön geschmeidig und elastisch schein.

Danach kippe ich den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche. Arbeite die trockenen Früchte und die Nüsse von Hand in den Teig ein. Fertiger Teig zu einer Kugel formen und in eine gefettete Schüssel geben. Erneut an einem warmen Ort aufgehen lassen. Wie bereits oben geschrieben, wandert meinen Teig in den ausgeschalteten Ofen mit eingeschaltetem Licht.



Nach ca. 2 – 3 Stunden sollte der Teig sich verdoppelt haben. Je nach Wärme des Teiges und des Raumes kann es auch etwas länger gehen.

Nachdem der Teig aufgegangen ist etwas Haferflocken auf einer sauberen Arbeitsfläche streuen. Teig darauf kippen. Mit Hilfe einer Teigkarte Brötchen abstechen. Sie werden ca. 80 Gramm wiegen +/-.

Brötchen auf ein Blech mit Backpapier legen. Zudecken und nochmals ca. 15 Minuten aufgehen lassen.

Ofen auf 200° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Geformte Brötchen in den heißen Ofen schieben und während ca. 20-25 Minuten backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen.

