

## Rezeptideen – lecker und gesund

### Sonntagsbrötchen

#### Zutaten für 8 Brötchen

250 g Weizenmehl (Type 405)

(zzgl. etwas Mehl zum Verarbeiten)

250 g Dinkelvollkornmehl

100 g Sonnenblumenkerne

1 Pck. Trockenhefe

1½ TL Salz

300 ml Wasser



© Arbeitskreis Zahngesundheit SI-WI-OE

zzgl. 250 ml Wasser in einem hitzebeständigen Gefäß

#### Zubereitung:

- Am Vorabend die beiden Mehle, Sonnenblumenkerne, Hefe und Salz in einer großen Rührschüssel miteinander mischen.
- Das Wasser langsam hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts gut verarbeiten. Anschließend den Teig noch gut mit den Händen verkneten, falls erforderlich noch etwas Mehl hinzufügen.
- Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und 2-3 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Danach die Schlüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen den Backofen auf 220° C Umluft vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit Mehl bestäuben.
- Von dem Teig mit der Hand kleine Teigstücke entnehmen und die Brötchen in der gewünschten Größe formen.
- Die Brötchen auf das Backblech legen und die Brötchenoberfläche kreuzförmig mit einem Messer einschneiden.
- 250 ml Wasser in ein hitzebeständiges Gefäß füllen.
- Backblech mittig in den Ofen schieben und das mit Wasser gefüllte Gefäß unter das Backblech stellen.
- Die Brötchen 20-25 Minuten backen bis sie goldbraun sind. Etwas auskühlen lassen und dann noch warm servieren.

**INFOBOX**

**Sonntagsbrötchen**

Die Sonntagsbrötchen starten bereits am Samstag! Der Teig für die leckeren Brötchen wird am Vorabend zubereitet und wandert über Nacht in den Kühlschrank. So kann die Hefe im Brötchenteig zuerst bei Zimmertemperatur gehen und anschließend bei kühleren Temperaturen im Kühlschrank weiter aufgehen. Auf diese Weise brauchen am Sonntagmorgen nur noch Teiglinge geformt und gebacken werden.

**Sonnenblumenkerne** sind reich an Vitamin E, Vitamin B1 sowie an den Mineralstoffen Magnesium und Phosphor. Trotz der bedeutenden Inhaltsstoffe gilt bei Sonnenblumenkernen die Menge zu beachten, da sie sowohl Omega-6-Fettsäuren als auch Omega-3-Fettsäuren enthalten. Beide Fettsäuren sind für uns Menschen lebensnotwendig. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und schützen die Herzkranzgefäße vor Ablagerungen. Omega-6-Fettsäuren im Übermaß können entzündungsfördernd wirken. Wünschenswert ist daher den Anteil von Omega-3-Fettsäuren in der täglichen Ernährung zu erhöhen. Die Portionsempfehlung für Sonnenblumenkerne liegt bei 25-30 g pro Tag für Erwachsene.

Sonnenblumenkerne geben vielen Gerichten eine köstliche Geschmacksnote – egal, ob in süßen oder herzhaften Speisen oder als Topping auf Salat, Gemüse, Suppe oder bei Dessertvariationen. Werden die Sonnenblumenkerne ohne Fett kurz in einer Pfanne angeröstet, werden sie schön knusprig und unterstreichen das Essen mit einem intensiven Nussgeschmack.

**Nüsse, Kerne und Ölsaaten** haben je nach Sorte einen hohen Fettanteil, der um 50% liegt. Dennoch sind sie aber keine pauschalen Dickmacher! Nüsse, Kerne und Ölsaaten haben durch ihre hohen Ballaststoff- und Proteingehalte einen guten Sättigungswert und gleichzeitig einen deutlichen Mehrwert im Hinblick auf die Nährstoffzusammensetzung.