

PORTIONEN

6-8

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

KÖRNERKNOTEN

Die meisten Körnerbrötchen, die man beim Bäcker oder als TK-Ware findet, sind oft nur in Körnern gewälzt, oder nur hübsch mit Körnern dekoriert. Kaum schneidet man sie auf, fallen nicht nur die Körner auf den Teller, sondern man sucht sich auch vergeblich im Brötchen. Da heißt es – wie so oft – selbst machen, dann hat man es auch in der Hand, was und wie viel an Körnern hinein kommt.

Du weißt ja, wenn Du ein Folger dieser Seite bist, dass ich auch immer wieder gerne andere Formen der Standardgerichte fabriziere, weil es mir einfach gefällt, wenn unser Essen auch noch lecker aussieht. Ok, das klappt nicht immer und ich bin auch keine super Filigranköchin/bäckerin, aber nur, weil es für Familie und/oder Freunde ist, muss es ja nicht immer schlicht aussehen.

Also, aus diesem Grund gibt es keine Körnerbrötchen, sondern geflochtene Körnerknoten. Die sehen sehr appetitlich aus und die Körner sind nicht nur auf, sondern auch in den Brötchen.

Ach ja, die Knoten kann man gut in 3-4 Scheiben schneiden und kurz in den Toaster oder die Heißluftfritteuse legen, dann werden sie schön crunchy. Dass man sie geschnitten auch super darin auftauen kann, weißt Du ja schon.

So und jetzt, ran an die Schüssel. Viel Spass beim Nachbauen.



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

*Allein der Geruch in der Küche
ist Gold wert!*

Trockene Zutaten:

- 1 TL Haushaltszucker
- 2 EL Trockenhefe
- 60 g Sesammehl
- 70 g **Bambusfasern**
- 30 Haferkleie
- 60 g **Eiweißpulver** neutral
- 50 g **Goldleinsamenmehl**
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver
- 10 g Salz

Körnermix:

- Sonnenblumenkerne (oder andere nach Wahl – bei großen Kernen (z.B. Kürbiskerne) empfehle ich, sie etwas kleiner zu hacken, zur besseren Handhabung beim Zopfflechten)
- Haferkleie
- grobes Meersalz

Glasur:

- 1 Ei
- grobes Salz



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Buttermilch mit heißem Wasser mischen, so dass eine lauwarme Flüssigkeit entsteht. Zucker und Trockenhefe dazugeben und beiseite stellen, bis die Hefe aktiviert ist und leichte Blasen schlägt. Keine Angst vor dem Zucker, dieser wird in Verwendung durch die Hefe verarbeitet und hat keinen Einfluss mehr.

SCHRITT 2

Während die Hefe aktiviert wird, vermische die anderen trockenen Zutaten untereinander.

SCHRITT 3

Gib nun die beiden Eier in die Buttermilch-Hefe-Flüssigkeit und rühre sie unter. Füge danach die trockenen Zutaten hinzu und knete alles zu einem gut formabren Teig. (Für mich ist der Teig immer dann fertig geknetet, wenn vom Flachrührer (K-Knethaken) nichts mehr an der Schüsselwand weggeschabt werden muss).

SCHRITT 4

Teile den Teigballen nun in 2 Hälften (lässt sich einfacher bearbeiten) und rolle eine Hälfte zu einem Rechteck aus. Streue dann alles, was Du an Körnermischung im Körnerknoten haben möchtest auf einer Hälfte des Rechtecks aus. Lege dann die nicht betreute Hälfte über die bestreute und schneide mit einem Messer oder Pizzarolle immer 3 Streifen. Wichtig: immer 3 Streifen werden danach zu einem Zopf geflochten, daher stelle sicher, dass Du die zusammengehörigen Streifen nicht vollständig durchschneidest, sondern an der geschlossenen Seite einen ca. 2 cm breiten Rand stehen lässt.

SCHRITT 5

Jetzt immer 3 Streifen flechten, dann den Zopf der Länge nach aufrollen und z.B. in eine Baguetteform hineingeben. Du kannst die Knoten auch direkt auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter geben. In einer Form ist allerdings sicher gestellt, dass die Knoten nicht auseinandergehen.

SCHRITT 6

Je nachdem wie filigran Du arbeitest, kommen aus einer Teighälfte 3-4 Knoten heraus. Verfahre mit der 2. Teighälfte nach gleicher Vorgehensweise.

SCHRITT 7

Heize den Ofen auf 175 Grad Umluft auf. Währenddessen schlage ein Ei auf und bestreiche die Knoten mit Hilfe eines Pinsels damit. Streue etwas grobes Salz darauf.

SCHRITT 8

Backe die Knoten für ca. 25-30 min. Wie gesagt, mir schmecken sie – wie eigentlich alle Brote/Brötchen – am besten, wenn man sie vor dem Verzehr im Toaster oder der Heißluftfritteuse (HLF) schön cross backt.