

Kartoffelbrötchen mit Dinkel

Zutaten für 8 Brötchen

Für die Kartoffelbrötchen

- 325 g mehlig kochende Kartoffeln - waschen
- 325 g Vollkorn Dinkelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 85 g Sojamilch
- 20 g Backpulver
- 20 ml Olivenöl
- 2 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde

Für die Kartoffelbrötchen die Kartoffel in einen Topf geben, mit kaltem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale entfernen, in eine Schüssel geben und stampfen.

Das Mehl zusammen mit dem Salz und dem Backpulver in eine Rührschüssel geben und mit den Händen gut vermischen. Dann das Öl, die Sojamilch und die Kartoffeln dazugeben und mit einem Rührgerät (mit Knethaken) zu einem gleichmässigen Teig verarbeiten.

Anschliessend auf ein bemehltes Brett legen und mit den Händen nochmals kräftig durchkneten. Mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten beiseite stellen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° C vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Dann aus dem Teig 8 gleichgrosse Kugeln formen und mit den Händen in eine Brötchenform rollen.

Die Brötchen auf dem Backblech verteilen und für 30-35 Minuten backen.

Machen Sie den Holzstäbchentest: Wenn kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt, sind die Brötchen fertig.

Zu den Kartoffelbrötchen passt sehr gut unser [veganer Knoblauch-Dip](#), der herzhafte [Hanf-Kräuter-Aufstrich](#) oder auch unser köstliches [Rührei aus Tofu](#).

Nährwerte pro Brötchen

Kalorien: 196 kcal, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kartoffel-broetchen.html>