

# Leckermäulchen (Kochstück 1:3)

- Samstag, Oktober 03, 2015

<https://ketex.de/blog/leckermaeulchen-kochstueck-1-3/>

Zurück

Weiter

*Der Name dieser Brötchen ist entstanden, weil meine Enkelin diese Brötchen so gerne mit Nutella isst, und ihr Mund dann eben wie ein Leckermäulchen aussieht.*

*Man kann dieses Rezept wie angegeben backen oder noch mit einem zusätzlichen Vorteig über Nacht. Dann sollte man die Hefe auf 12-15 g reduzieren. Die Brötchen haben durch die gerösteten Sonnenblumenkerne einen sehr nussigen Geschmack, sind sehr locker und bleiben durch das Kochstück relativ lange saftig und frisch.*

## 1. Kochstück 1:3

- 100 g Hartweizengrieß
- 300 g Wasser
- 20 g Salz

Den Grieß mit dem Wasser und dem Salz verrühren und dann aufkochen, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Abdecken und über Nacht stehen lassen.

## 2. Hauptteig

- Kochstück
- 850 g [Weizenmehl 550](#)
- 50 g [Roggenmehl 997 oder 1150](#)
- 30 g Sonnenblumenöl
- 30 g Frischhefe
- 350 g Wasser
- 200 g [Sonnenblumenkerne](#) (in der Pfanne geröstet)
- Sonnenblumenkerne für das Dekor (ungeröstet! - sonst werden sie beim Backen bitter)

[Zubereitung](#)

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf die Sonnenblumenkerne) in der [Küchenmaschine](#) 12 Minuten kneten. Danach die

gerösteten Sonnenblumenkerne hinzugeben und nochmals 2 Minuten alles gut vermischen.

Jetzt eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Danach den Teig in 50 g schwere Teile abwägen und schön rundschleifen. Anschließend die Teile mit Wasser abstreichen und in den ungerösteten Sonnenblumenkernen wälzen. Jeweils 2 Brötchen stramm zusammen auf ein mit einer [Backfolie](#) ausgelegtes Backblech setzen und 60-70 Minuten abgedeckt zur Gare stellen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 240° vorheizen und die Leckermäulchen mit viel Schwaden in den Ofen geben. Backzeit ist ca. 20-22 Minuten, je nach Bräunungsgrad. Den Ofen nach 10 Minuten auf 210° herunterschalten und den Dampf ablassen.

## Leckermäulchen (Kochstück 1:3)

*Der Name dieser Brötchen ist entstanden, weil meine Enkelin diese Brötchen so gerne mit Nutella isst, und ihr Mund dann eben wie ein Leckermäulchen aussieht. Man kann dieses Rezept wie angegeben backen oder noch mit einem zusätzlichen Vorteig über Nacht. Dann sollte man die Hefe auf 12-15 g reduzieren. Die Brötchen haben durch die gerösteten Sonnenblumenkerne einen sehr nussigen Geschmack, sind sehr locker und bleiben durch das Kochstück relativ lange saftig und frisch.*

- Küchenmaschine
- Backfolie

### 1. Kochstück 1:3

- 100 g Hartweizengrieß
- 300 g Wasser
- 20 g Salz

### 2. Hauptteig

- Kochstück
- 850 g Weizenmehl 550
- 50 g Roggenmehl 997 oder 1150
- 30 g Sonnenblumenöl
- 30 g Frischhefe
- 350 g Wasser
- 200 g Sonnenblumenkerne (in der Pfanne geröstet)
- Sonnenblumenkerne für das Dekor (ungeröstet! - sonst werden sie beim Backen bitter)

### 1. Kochstück 1:3

1. Den Grieß mit dem Wasser und dem Salz verrühren und dann aufkochen, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Abdecken und über Nacht stehen lassen.

## 2. Hauptteig

1. Alle Zutaten (bis auf die Sonnenblumenkerne) in der Küchenmaschine 12 Minuten kneten. Danach die gerösteten Sonnenblumenkerne hinzugeben und nochmals 2 Minuten alles gut vermischen.
2. Jetzt eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Danach den Teig in 50 g schwere Teile abwiegen und schön rundschleifen. Anschließend die Teile mit Wasser abstreichen und in den ungerösteten Sonnenblumenkernen wälzen. Jeweils 2 Brötchen stramm zusammen auf ein mit einer Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und 60-70 Minuten abgedeckt zur Gare stellen.
3. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 240° vorheizen und die Leckermäulchen mit viel Schwaden in den Ofen geben. Backzeit ist ca. 20-22 Minuten, je nach Bräunungsgrad. Den Ofen nach 10 Minuten auf 210° herschalten und den Dampf ablassen.

Brötchen

Deutsch

Hartweizengrieß, Hefe, Kochstück, Roggenmehl, Sonnenblumenkerne, Weizenmehl

---

-