

Chia-Brötchen

- Mittwoch, Februar 17, 2016

<https://ketex.de/blog/chia-broetchen/>

CHIA-Samen, das Superfood!!

Chia Samen enthalten 10-mal mehr Omega-3 als Lachs, 9-mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4-mal mehr Eisen als Spinat, 5-mal mehr Calcium als Vollmilch, 15-mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4-mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat.

Mit so viel positiven Eigenschaften konnte ich es mir natürlich nicht verkneifen, diese Samen zu kaufen und zu verarbeiten. Bei meiner Recherche nach einem geeigneten Rezept wurde ich fündig in Hinkels Backbuch.

Neu war für mich der Schaumsauer und das Verwenden von Semmelbröseln. Im ersten Augenblick dachte ich: "Was für ein kompliziertes Rezept!", aber bei der Herstellung ging doch alles ganz easy. Heraus kamen sehr leckere, knusprige Brötchen aus einem Roggenmischeig (daher auch die relativ kleine Porung). Wer eine größere Porung möchte, sollte das Rezept in Richtung Weizenmischeig verschieben.

*Der Geschmack der Chia-Samen ähnelt ein wenig dem von Mohn.
Viel Spaß beim Nachbacken!*

1. Grundsauer

- 40 g [Roggenmehl 1150](#)
- 25 g Wasser
- 10 g [Roggenanstellgut](#)

Alles klümpchenfrei verrühren und 16 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

2. Brühstück

- 25 g Semmelbrösel
- 75 g Wasser (heiß)

Alles gut vermischen und auch 16 Stunden abgedeckt stehen lassen.

3. Schaumsauer

- Grundsauer
- 155 g [Roggenmehl 1150](#)
- 310 g Wasser (28°)

Auch hier alles gut verrühren und mind. 3 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt stehen lassen.

4. Hauptteig

- 530 g Schaumsauer
- Brühstück
- 125 [Roggenmehl 1150](#)
- 220 g [Weizenmehl 550](#)
- 15 g Salz
- 12 g Hefe
- 40 g Chia-Samen
- 40 g Wasser (heiß)
- Chia-Samen als Topping

Zubereitung

Zubereitung

5. Zubereitung

Die Chia-Samen mit dem heißen Wasser vermischen. Alle Zutaten außer den eingeweichten Chia-Samen 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Anschließend die Chia-Samen mit etwas Mehl zum Teig geben und nochmals 2 Minuten kneten.

Danach folgt eine Teigruhe im Kessel von 20 Minuten. Den Teig in 10 gleich große Stücke teilen und sehr schön rundschleifen.

Anschließend die Teiglinge an der Oberfläche anfeuchten, in die Chia-Samen drücken und auf ein Backblech setzen.

Die Brötchen 40-60 Minuten mit [Folie](#) abgedeckt gehen lassen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 230° aufheizen. Dann die Brötchen in 25 Minuten fertig backen. Nach dem Einschließen sofort kräftig schwaden und nach 4 Minuten den Dampf wieder ablassen.

-