

# Burger Buns oder Althochdeutsch Hamburger-Semmeln

Martin Schönleben

2013



goldbraun gebacken

Rezept für ca. 22 Stück:

720 Weizenmehl (550 Type)

80 g Hartweizengrieß

160 g Milch

380 g Wasser

40 g Hefe

20 g Butter

16 g Salz

Milch zum Anstreichen

Zum Bestreuen:

90 g Sesam

10 g Sonnenblumenkerne

10 g Leinsaat

Zubereitung:

Zuerst gebe ich Weizenmehl, Hartweizengrieß, Milch, Wasser, Hefe, Butter und Salz in eine Schüssel verknete dies. Dann gebe ich etwas Mehl auf den Tisch und schütte den Teig darauf. Denn jetzt wird am Tisch weiter geknetet. Anschließend Teig zurück in die Schüssel und abdecken, denn nun muss sich Teig und Knetter erst einmal erholen vom vielen Kneten.

So ca. eine halbe Stunde kann man dem Hamburgerteig schon zum Ausruhen gönnen. Dann schlage ich ihn gut zusammen und wiege meine Buns auf 65 g aus. Alle Semmeln werden nun schön rund geformt.

Dann streiche ich sie mit Milch an. Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsaat werden gemischt und in diese Mischung tauche ich nun die Hamburger Buns.

Alle Semmeln lege ich dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und lasse nun die Hefe arbeiten. Wenn sich meine Hamburger-Semmeln im Volumen ungefähr verdreifacht haben, dann backe ich sie im vorgeheizten Ofen bei 220 ° C mit etwas Dampf für höchstens 10 – 12 Minuten.

Nach einer Minute Backzeit stelle ich die Temperatur auf 200 ° C herunter.