

# Michel-Brot-Brötchen-Rezept

(17.05.2026 - Michael Dück - [michael.hamburg@gmx.de](mailto:michael.hamburg@gmx.de) - [www.michaeldueck.de](http://www.michaeldueck.de))

Das nachfolgende Rezept basiert auf einem Hefeteig, der über 8-12 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank gehen sollte. Der Teig reicht für 12 Brötchen auf einem Backblech oder auch für ein ganzes Brot. Die Zutaten der High-End-Variante kann man (fast) nach Lust und Laune variieren. Los gehts!

Gerätschaften: Müslischüssel, Rührschüssel, Küchenwaage, Thermomix oder Topf um die Hefe zu erwärmen, Mixer mit Knethaken, großen Brotbacktopf, Gabel, Teigkarte, Geschirrtuch, Kühlschrank, Ofen...

## Zutaten für Basisbrot:

360 g Dinkelvollkornmehl  
220 g Roggenvollkornmehl  
200 g Dinkelgrieß  
1000 g Hafertrunk (1 Liter)  
ca. 15 g Hefe, frisch (ca. 1/3 Würfel)  
25 g Salz  
25 g Olivenöl

## Weitere Zutaten für High-End-Variante:

50 g Shia-Samen  
50 g Kürbiskerne  
100 g Walnusskerne  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Leinsamen geschrotet

## Am Abend vorher:

- Die 50 g Shia-Samen mit 300 g Hafertrunk für 20 Minuten in eine Schüssel geben und besonders am Anfang mit einer Gabel mehrmals umrühren, damit es keine Klümpchen gibt.
- Restlichen Hafertrunk und die zerbröselte Hefe für 4 Minuten bei 37°C und Stufe 1-2 im Thermomix verrühren und erwärmen. Hat man keinen Thermomix oder ähnliches, muss man das Ganze ganz sachte mit viel Geduld im Topf erwärmen und bloß nicht kochen. Die Hefe ist sehr sensibel.
- Die Hefe-Suppe in eine große Rührschüssel geben, danach die restlichen Zutaten vom Basisbrot dazu geben. Nun Die gequollenen Shia-Samen oben drauf geben sowie die restlichen Zutaten vom High-End-Brot.
- Den Inhalt der Rührschüssel nun mit einem elektrischen Handrührgerät (Mixer) und Knethaken 5 lange Minuten zu einem mehr oder weniger homogenen Teig verrühren.
- Die Rührschüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und über Nacht (oder 8-24 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

## Hinweis:

Wegen der langen Zeit für die Hefe zum Gehen (8-12 Stunden) benötigt man nur wenig Hefe, was das Brot bekömmlicher macht. Bäcker haben für diesen Schritt häufig keine Zeit mehr.

## Am Morgen danach:

Backofen auf 225°C mit Ober- Unterhitze vorheizen. Ich selber habe keine Umluft und deshalb keine Erfahrung damit, was die Temperaturen und Backzeiten mit Umluft angeht.

Es soll ein großes Brot von gut 2 kg Gewicht werden?

- Dann den Teig in den vorher mit etwas Olivenöl oder Rapsöl gefetteten Brotbacktopf geben und noch 20-30 Minuten gehen lassen.
- Nun ca. 60 Minuten mit Deckel backen und dann nochmal ca. 5-10 Minuten ohne Deckel bei 200°C.
- Wenn das Brot fertig ist (anklopfen), das Brot zeitnah aus dem Topf auf ein zusammen gefaltetes Geschirrhandtuch stürzen und abkühlen lassen.



Es sollen 12 Brötchen für ein Backblech werden:

- Backblech mit Backpapier auslegen.
- Den Teig noch in der Schüssel in 4 Teile schneiden (vierteln).
- Immer nur ein Viertel vorsichtig aus der Schüssel entnehmen und mit der trockenen Seite nach unten auf einem Teller ablegen.
- Mit Hilfe einer Teigkarte jeweils ein Drittel abtrennen und mit der trockenen Seite nach unten auf das Backblech in einer 3 x 4 Matrix platzieren. Man kann die klebrige Oberseite der Brötchen vorher noch in einen mit Körnern/Saaten ausgelegten Teller tunken.
- Backzeit ca. 30-40 Minuten.



Fotos zum Brötchenbacken:

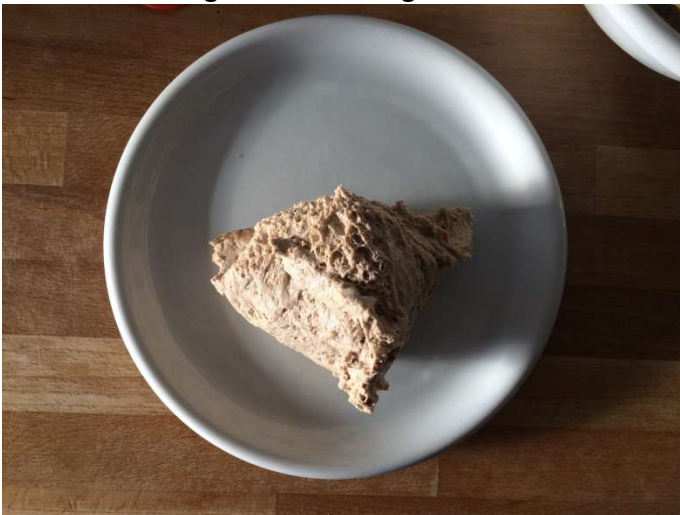
Der „gegangene“ Brötchenteig in der Schüssel



Teig in der Schüssel in Viertel geschnitten



Ein Viertel Teig mit der klebrigen Seite nach oben



Vier gedrittelte Viertel mit der klebrigen Seite oben



12 fertig gebackene Brötchen



Fertig gebackenes Brot



Danach:

Brot und Brötchen lassen sich geschnitten oder im Ganzen gut einfrieren und die Brotscheiben kann man super nochmals im Toaster rösten.