

Rote Knopfsemmeln – einfach & schnell (Zutaten für 12 Semmeln)

- ④ 200 g gekochte rote Rüben / rote Bete
- ④ 200 ml Rote-Rüben-Saft
- ④ 500 g Bio Dinkel-Vollkornmehl
- ④ 2 P. Trockenhefe
- ④ 9 g Salz
- ④ 10 g Gerstenmalz (muss nicht sein)
- ④ 1 TL Staubzucker oder Honig
- ④ 18 g zimmerwarme Butter
- ④ 50 g zimmerwarme Milch

Mein Tipp: Die Semmeln lassen sich super einfrieren und bei 200°C im Rohr wieder aufbacken.

Rote Rüben in einen leistungsstarken Standmixer geben und zusammen mit 100 ml Rübensaft zu einer sämigen Sauce mixen. In eine Küchenmaschine (mit Knetfunktion) umfüllen. Die restlichen 100 ml Saft in den Mixbehälter geben, durch Schwenken die restliche Masse lösen und zur Sauce geben.

Alle restlichen Zutaten einwiegen und 3 Minuten langsam, dann 5 Minuten schneller kneten. Der Teig soll glatt sein und sich vollständig von der Schüsselwand lösen. Nun 15 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben (am besten ist eine Mischung aus 50 % Stärkemehl und 50 % Roggenmehl), vierteln und jedes Viertel in 3 Teile teilen.

Die 12 Teigstücke rund formen (im Bäcker-Chargon heißt das „schleifen“).

Teigkugeln mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.

Dann aus jeder Kugel einen ca. 30 cm langen Strang formen und zum Knopf flechten: Das rechte Ende über das linke schlagen und von hinten durch das Loch nach vorne stecken. Das linke Ende von vorn durch das Loch stecken.

Die geformten Knopfsemmeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Wasser besprühen oder einstreichen und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 220°C Heißluft vorheizen.

Kurz vor dem Backen Knöpfe nochmals mit Wasser gut einsprühen und ca. 15 Minuten backen.

Mein Tipp: Wer einen Dampfbackofen hat, bäckt mit viel Dampf.

