

# Kartoffelbrötchen



**PORTIONEN**  
15 Brötchen



**DAUER**  
130 Min.



**SCHWIERIGKEIT**  
Mittel

## ZUTATEN

100 ml	lauwarmes Wasser
1/4 Würfel	Frischhefe
1 TL	Honig
500 g	Kartoffeln, gekocht
500 g	Vollkornmehl
200 ml	Wasser
3 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
200 g	Weißmehl
100 g	Sonnenblumenkerne



## ZUBEREITUNG

1. Hefe und Honig in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen.
2. 250 g Vollkornmehl zur Hefemischung geben und gut verrühren.
3. 200 ml Wasser und einen Teil der Kartoffeln zerdrückt dazugeben und verrühren.
4. Den Rest Vollkornmehl sowie das Salz und Olivenöl hinzufügen und verrühren.
5. Nun die restlichen Kartoffeln sowie die Sonnenblumenkerne darunterkneten.
6. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig noch etwa 10 Minuten gründlich kneten. Dabei nach und nach das Weißmehl dazugeben.
7. Nun den Teig in einer abgedeckten Schüssel 1 Stunde ruhen lassen.
8. Anschließend Brötchen formen und bei 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.