

Quarkbrötchen mit Körnerkruste

Herzhaftes Brötchen aus reinem Quark-Mehl-Teig – rundum gewälzt in knackigen Körnern, ganz ohne Hefe und Ei.



Stück
8

Zubereitung
ca. 25 Min.

Eiweiß / Portion
ca. 11 g / Stück

Rezept

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 250 g Mehl (Dinkel oder Weizen 1050)
- 1–2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- Körner zum Wälzen (z. B. Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne)

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Quark, Mehl, Backpulver und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Aus dem Teig 8 gleich große Kugeln formen.
4. Körner auf einen flachen Teller geben und die Teigkugeln darin rundum wälzen, bis sie gut bedeckt sind.
5. Brötchen mit ausreichend Abstand auf das Blech setzen.
6. 20–25 Min. goldbraun backen.
7. Auf einem Gitter auskühlen lassen oder lauwarm genießen.

Wissenswertes zu den Zutaten

Magerquark

Sehr eiweißreich (~12 g/100 g) und macht den Teig saftig – ganz ohne Hefe oder Ei.

Mehl

Liefert Struktur; mit Vollkornanteil steigt der Ballaststoffgehalt zusätzlich.

Kerne

Sonnenblumenkerne (Vit. E), Kürbiskerne (Zink, Magnesium), Sesam (Calcium) – kleine Nährstoff-Booster.

Backpulver statt Hefe

Spart Gehzeit und ist verträglich für sensible Mägen – ideal für Frühstück auf die Schnelle.

Tipp aus der Praxis: Je feuchter die Hände beim Formen, desto glatter werden die Brötchen. Fertig gebacken lassen sie sich gut einfrieren – im Toaster aufgetaut schmecken sie wie frisch.