

BURGER BUNS – DIE ETWAS LEICHTERE VARIANTE

Burger Buns – die etwas leichtere Variante

Nachdem die letzten Burger Buns ja recht gehaltvoll waren habe ich hier Eier und Butter etwas reduziert. Das Ergebnis waren Buns die immer noch nicht federleicht, aber wirklich lecker und doch etwas weniger sättigend waren. Da konnte man auch wieder mehr als ein paar Salatblätter als Beilage auf den Teller zaubern und die ersten Burger die daraus gebastelt wurden waren die im italienischen Stil!



Zutaten für 8 Buns:

7g frische Hefe

20g Zucker

2+1 Eier (Größe L)

430g Mehl Typ 550

70g Mehl Typ 405

10g Salz

200g Butter

40ml Milch (hier fettarm)

200 ml warmes Wasser

weißer und schwarzer Sesam

Zubereitung:

Ich gebe Mehl, Zucker, Salz, Butter, 2 Eier und Hefe zusammen in eine Schüssel. Mit dem Handrührgerät gut verkneten, jetzt hat man ziemlich trockene Teigfetzen. Milch und Wasser dazu geben und den Teig 15 Minuten zu Ende kneten. Jetzt hat man einen recht straffen, aber elastischen Teig.



Der darf abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen.



In 8 Portionen teilen und zu Buns formen. Auf dem Blech, mit einem Handtuch abgedeckt, 2

Stunden gehen lassen.



Das verbliebene Ei verquirlen und die Buns damit einpinseln. Mit Sesam bestreusen.



Für 20 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen schieben – bei mir im Brotbackprogramm, alternativ mit einer Schüssel Wasser unten im Ofen. Zwischendurch 1-2 mal Dampf ablassen (nach 5 und nach 10 Minuten).



Kurz etwas abkühlen lassen und aufschneiden.



Dann werden die Buns auf dem Grill kurz nochmal getoastet. Sie sind wunderbar fluffig und vom Gewicht her ein gutes Stück leichter als die erste Variante. Trotzdem haben auch die „Sattmacher“ natürlich ihren Vorteil.

Und was kommt bei euch zwischen Boden und Deckel?

