



Ein Rezept von Holger Schüren

## Herzhafte Buchteln



### Zutaten

250 g Milch  
330 g Weizenvollkornmehl  
7 g Salz  
12 g Honig  
12 g Hefe  
14 g Olivenöl

### Zubereitung

- Die Hälfte der Milch und des Mehles zusammen mit der Hefe verkneten und abgedeckt 30 Minuten stehen lassen.
- Dann alle anderen Zutaten dazu geben und noch einmal 10 Minuten kneten.
- Teig nach dem Kneten wieder ruhen lassen.
- Kleine Brötchen formen und mit etwas Abstand in eine Form oder einen Topf legen.
- Wieder abgedeckt ruhen lassen.
- Butter verflüssigen, anschließend die Buchteln damit einstreichen und mit Knoblauch bestreuen.
- Mit Schinken und Käse belegen und gleich für 20-25 min in den auf 230°C vorgeheizten Ofen schieben.
- Nach 5 min auf 210°C herunter stellen.
- Die Buchteln lassen sich auch gut im Kugel- oder Gasgrill backen.