

## **Buns** lange Teigführung

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

### **Teig**

350 g Weizenmehl Type 550

100 g Milch

60 g Wasser

8 g Hefe

6 g Salz

30 g Zucker

1 Ei

40 g Butter

Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche

etwas Eiklar und 1 El Milch zum Bestreichen

ca. 1 El Topping z.B. heller oder schwarzer Sesamsamen, Mohn ...

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten bis auf die Butter in der Küchenmaschine 3 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten.  
Die Butter in kleinen Stücken zugeben und weitere 2 Minuten einarbeiten.  
Dicht abgedeckt etwa 20 Stunden (z.B. über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.
2. Teig etwa 20 bis 30 Minuten „akklimatisieren“ lassen.  
In 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschleifen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
3. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen, ggf. mit einem Topping bestreuen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.

## **Buns kurze Teigführung**

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

350 g Weizenmehl Type 550  
20 g Hefe  
60 g Milch  
100 g Wasser  
10 g Milchpulver  
20 g Zucker  
6 g Salz  
40 g Butter  
1 Ei (M)  
Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche  
etwas Eiklar und 1 El Milch zum Bestreichen  
ca. 1 El Topping z.B. heller oder schwarzer Sesamsamen, Mohn ...

### **Zubereitung:**

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
2. In dieser Mulde Hefe, Wasser, Milch, Milchpulver und etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren.  
Abgedeckt etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
3. Vorteig mit dem gesamten Mehl, Zucker, Salz, Butter und Ei in der Küchenmaschine 2 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten zweiter Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten.  
Abgedeckt etwa 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
4. Teig in 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschieben.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
5. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
6. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7. Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen, ggf. mit einem Topping bestreuen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.

## Süßkartoffel-Buns **lange Teigführung**

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

1 mittelgroße Süßkartoffel/125 g Süßkartoffelpüree  
Salz, Zimt, Muskatnuss

### **Teig**

350 g Weizenmehl Type 550

50 g Milch

50 g Wasser

8 g Hefe

6 g Salz

1 Tl Honig

40 g Butter

1 Ei

Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche

etwas Eiklar und 1 El Milch zum Bestreichen

ca. 1 El Topping z.B. heller oder schwarzer Sesamsamen, Mohn ...

### **Süßkartoffelpüree**

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Salz, Zimt und Muskatnuss würzen. Etwa 60 Minuten bei 160 ° C Ober-/Unterhitze backen, bis die Kartoffel weich ist und mit einer Gabel zerdrückt werden kann. Süßkartoffel pürieren und abkühlen lassen.

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten (+ Süßkartoffelpüree) bis auf die Butter in der Küchenmaschine 3 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten.  
Die Butter in kleinen Stücken zugeben und weitere 2 Minuten einarbeiten.  
Dicht abgedeckt etwa 20 Stunden (z.B. über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.
2. Teig etwa 20 bis 30 Minuten „akklimatisieren“ lassen.  
In 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschleifen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
3. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen, ggf. mit einem Topping bestreuen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.

## Süßkartoffel-Buns kurze Teigführung

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

1 mittelgroße Süßkartoffel/125 g Süßkartoffelpüree

Salz, Zimt, Muskatnuss

350 g Weizenmehl Type 550

20 g Hefe

50 g Milch

50 g Wasser

1 TL Honig

6 g Salz

40 g Butter

1 Ei

Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche

etwas Eiklar und 1 El Milch zum Bestreichen

ca. 1 El Topping z.B. heller oder schwarzer Sesamsamen, Mohn ...

### Süßkartoffelpüree

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Salz, Zimt und Muskatnuss würzen. Etwa 60 Minuten bei 160 ° C Ober-/Unterhitze backen, bis die Kartoffel weich ist und mit einer Gabel zerdrückt werden kann. Süßkartoffel pürieren und abkühlen lassen.

### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
2. In dieser Mulde Hefe, Wasser, Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren.  
Abgedeckt etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
3. Vorteig mit dem gesamten Mehl, Honig, Süßkartoffelpüree, Salz, Butter und Ei in der Küchenmaschine 2 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten zweiter Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt etwa 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
4. Teig in 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschleifen.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
5. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
6. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7. Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen, ggf. mit einem Topping bestreuen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.

## „Rustikale“ Buns lange Teigführung

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

### Teig

60 g Dinkelvollkornmehl  
130 g Roggenmehl Type 997 bis 1150  
160 g Weizenmehl Type 550  
50 g Wasser  
50 g Milch  
75 g Buttermilch  
8 g Hefe  
6 g Salz  
35 g Apfelmus  
1 Ei  
30 g Butter  
  
Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche  
etwas Eiklar und 1 El Milch zum Bestreichen

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Butter in der Küchenmaschine 3 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten.  
Butter in kleinen Stücken zugeben und weitere 2 Minuten einarbeiten.  
Dicht abgedeckt etwa 20 Stunden (z.B. über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.
2. Teig etwa 20 bis 30 Minuten „akklimatisieren“ lassen.  
In 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschleifen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
3. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt etwa ½ bis 1 Stunde gehen lassen.
4. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.

## „Rustikale“ Buns kurze Teigführung

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

60 g Dinkelvollkornmehl  
130 g Roggenmehl Type 997 bis 1150  
160 g Weizenmehl Type 550  
20 g Hefe  
75 g Buttermilch  
50 g Milch  
50 g Wasser  
25 g Butter  
6 g Salz  
30 g Apfelmus  
1 Ei  
Dunst für die Arbeitsfläche  
etwas Eiklar und 1 Ei Milch zum Bestreichen

### Zubereitung:

1. Mehle in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
2. In dieser Mulde Hefe, Buttermilch, Milch, Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren.  
Abgedeckt etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
3. Vorteig mit dem gesamten Mehl, Butter, Salz, Apfelmus und Ei in der Küchenmaschine 2 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten zweiter Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten.  
Abgedeckt etwa 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
4. Teig in 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschieben.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
5. Die Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
6. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7. Eiklar und Milch verrühren – Buns damit bestreichen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.

## „Rustikale“ Buns **vegan/kurze Teigführung**

Zutaten für 6-10 Stück, je nach gewünschter Größe:

60 g Dinkelvollkornmehl  
130 g Roggenmehl Type 997 bis 1150  
160 g Weizenmehl Type 550  
20 g Hefe  
80 g veganen „Joghurt“  
50 g Haferdrink  
60 g Wasser  
25 g neutrales Öl  
6 g Salz  
60 g Apfelmus  
20 g Reismehl o.ä.  
Dunst für die Arbeitsfläche  
etwas Haferdrink zum Bestreichen

### **Zubereitung:**

1. Mehle in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
2. In dieser Mulde Hefe, veganen „Joghurt“, Haferdrink, Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren.  
Abgedeckt etwa 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
3. Vorteig mit dem gesamten Mehl, Öl, Salz, Apfelmus und Reismehl in der Küchenmaschine 2 Minuten auf niedrigster und 5 Minuten zweiter Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten.  
Abgedeckt etwa 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
4. Teig in 6-10 gleichgroße Portionen teilen, rundschieben.  
Auf wenig Dunst zu runden/flachen Buns (2 cm dick/8 bis 10 cm Ø) drücken.
5. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.  
Mit Wasser bepinseln und abgedeckt 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
6. Backofen auf 190 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7. Buns mit Haferdrink bestreichen.  
Im heißen Backofen mit Dampf 20-25 Minuten hellbraun backen.  
Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.  
*Zum Aufbewahren* – leicht abkühlt in einen Gefrierbeutel geben und verschließen.  
Vor der Verwendung leicht erwärmen oder halbiert auf den Schnittflächen hell bräunen.