

Light and Soft Burger Buns

Zutaten:

- 1100g Mehl
- 2 EL Salz
- 2 EL Zucker
- 3 EL Trockenhefe

- 670 ml warmes Wasser
- 75g Öl
- 2 Eier
- Ca. 50g Honig

- 1 Ei
- etwas Sesam zum bestreuen

Backofen:

- Auf 180°C vorheizen
- Umluft
- Ca. 20 Minuten

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten zunächst in eine Rührschüssel vermischen.

Anschließend verquirlt man die flüssigen Zutaten zu einer homogenen Masse. Dann wird die Masse zu den trockenen Zutaten gegeben und in ca. 5 Minuten zu einem Teig (sehr feucht und klebrig) geknetet.

Danach den Teig mit Hilfe eines Teigschabers auf eine nur **leicht** bemehlte Arbeitsfläche geben und dort mit Hilfe des Teigschabers den Teig ein paar Mal kneten und falten, bis er nicht mehr auf der Arbeitsfläche klebt. Dabei darauf achten, so wenig wie möglich zusätzliches Mehl zu verwenden.

Anschließend den Teig in eine mit Pflanzenöl benetzte Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Ca. 1 Stunde.

Nach der ersten Gare kommt der Teig wieder auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und sticht Teigballen mit ca. 120g ab. Die einzelnen Teigballen von außen nach innen falten (dadurch werden sie schön glatt) und dann leicht mit den Fingern plattiert. Dann kommen sie auf ein Backpapier, werden leicht flach gedrückt (je nach gewünschter Größe) und mit Frischhaltefolie abgedeckt, damit keine Haut entsteht.

Jetzt dürfen die Buns noch mal etwa eine Stunde gehen, bevor sie mit verquirltem Ei und Wasser eingepinselt werden und dann in den Backofen kommen bis sie glänzend braun sind (ggf. das Blech drehen)

Die heißen Buns direkt aus dem Backofen auf die Arbeitsfläche legen und mit einem Küchenhandtuch abdecken, bis sie vollkommen erhalten sind.