

Knusprige Omega-3-Quarkbrötchen mit Zitrone-Thymian-Aufstrich

Brennwerte 1665 kJ | 398 kcal
Eiweiß 13 g
Kohlenhydrate 46 g
Fett 18 g

Vorbereitung 30 Minuten
Gesamtzeit 11 Stunden



FOOD FACTS

Knusprig gebackene Quarkbrötchen treffen auf einen frischen Aufstrich mit Zitronennote und aromatischem Thymian. Deli Reform Omega-3 Daily sorgt für eine saftige Krume bei zarter Konsistenz und liefert gleichzeitig wertvolle pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. So entsteht ein herzhaftes Rezept, das Genuss und bewusste Ernährung perfekt miteinander verbindet.

Die herzhafte Neuinterpretation des klassischen Quarkbrötchens: Knusprige Omega-3-Daily-Quarkbrötchen mit Zitrone-Thymian-Aufstrich! Goldbraun gebacken, außen knusprig und innen wunderbar saftig. Die aromatischen Brötchen treffen auf einen frischen Aufstrich mit feiner Zitronennote und würzigem Thymian. Die perfekte Kombination für Frühstück, Brunch oder einen kleinen Genussmoment zwischendurch – einfach, lecker und voller pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren.

Hinweis: Rezeptentwicklung mit EatSmarter

Knusprige Omega-3-Quarkbrötchen mit Zitronen-Thymian-Aufstrich

8 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

25 g geschrotete Leinsamen
70 g Haferflocken
2 EL (20 g) Chiasamen
6 g frische Hefe
1 TL Honig
200 g Dinkel-Vollkornmehl
250 g Dinkelmehl (Type 630)
Salz
40 g Walnusskerne
150 g Magerquark
50 g Deli Reform Omega-3 Daily

ZUTATEN FÜR DEN ZITRONE-THYMIAN-AUFSTRICH

150 g Deli Reform Omega-3 Daily
1 Bio-Zitrone
1 Handvoll Thymian
1 Prise Salz

1 QUELLSTÜCK VORBEREITEN

Leinsamen, 50 g Haferflocken und 1 EL Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit 150 ml lauwarmem Wasser mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

2 TEIG ZUBEREITEN

Inzwischen Hefe und Honig in 120 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer großen Schüssel das Dinkelvollkornmehl mit dem Dinkelmehl und 1,5 TL Salz mischen. Das vorbereitete Quellstück, Magerquark und 50 g Omega-3 Daily hinzufügen. Die Walnusskerne hacken und ebenfalls dazugeben. Die Hefemischung zugießen. Alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts oder mit sauberen Händen für 5 Minuten zu einem Teig verkneten.

3 TEIG RUHEN LASSEN

Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend den Teig für die Gare über Nacht für etwa 8–10 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4 BRÖTCHEN FORMEN

Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ihn in acht gleich große Portionen teilen und daraus runde Brötchen formen.

5 BRÖTCHEN BESTREUEN UND GEHEN LASSEN

Die Brötchen auf der Oberseite befeuchten und mit den übrigen Haferflocken und Chiasamen bestreuen. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, abdecken und weitere 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen eine

feuerfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen und den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

6 BRÖTCHEN BACKEN

Die Brötchen auf der Oberseite kreuzweise leicht einschneiden. Die Omega-3-Quarkbrötchen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 25–30 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

7 AUFSTRICH ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Restliche Omega-3 Daily mit einem Handrührgerät 1–2 Minuten aufschlagen. Dann mit gehacktem Thymian, Zitronenschale und 1 Prise Salz gründlich vermengen und zu den Brötchen servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>