

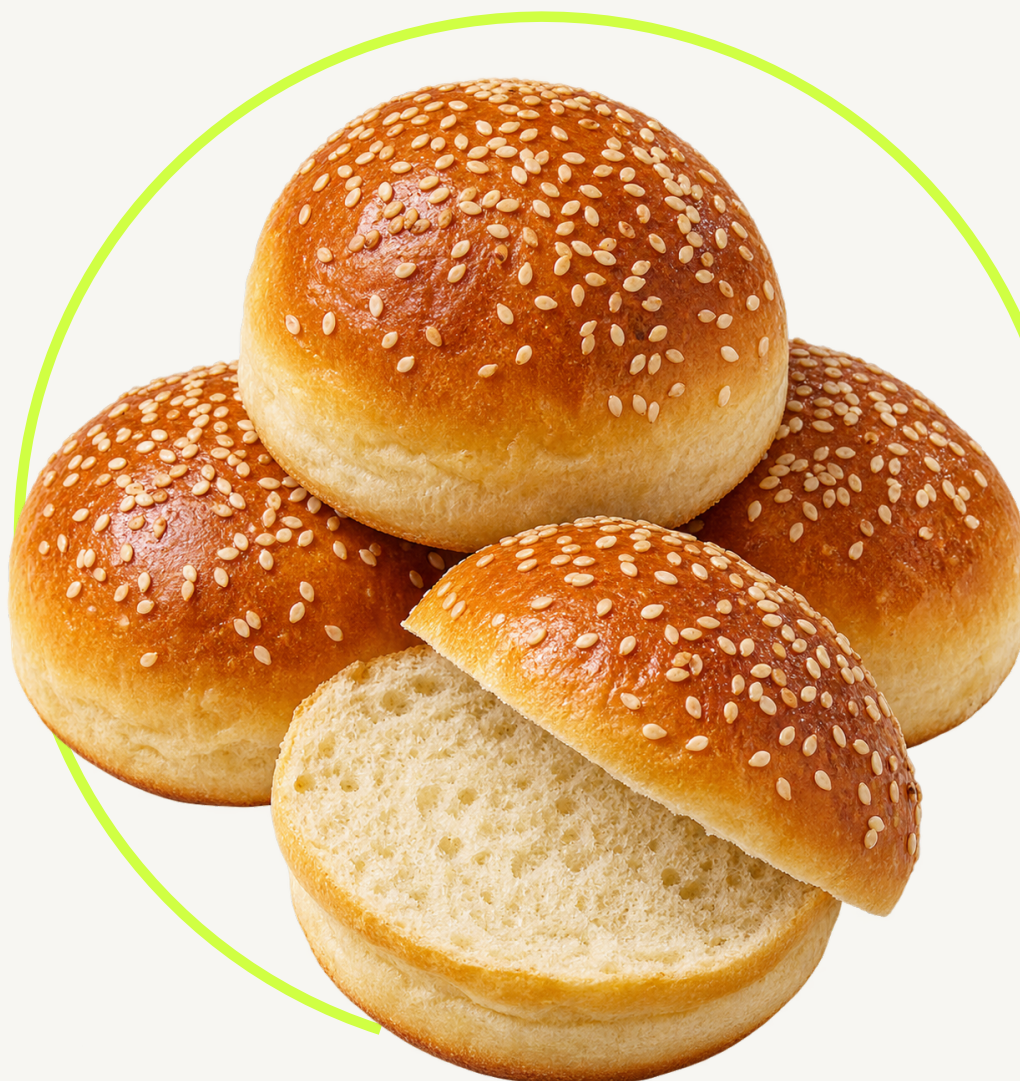
REZEPTE, DIE BLEIBEN.

BENS BURGER BUNS

Butter · Milch · Sesam

Signature Recipe
Ben Henger

WEICH.
GOLDEN.
BEREIT
FÜR ALLES.



DIE BASIS

Teig · Formen · Gehen · Backen

Für 4 große oder 6 kleinere Buns

01 | TEIG ANSETZEN

180 g Milch, 40 g Butter und 15 g Zucker lauwarm verrühren, etwa 37 °C. ½ Würfel frische Hefe hineinbröseln. 5 g Salz und zunächst 150 g Weizenmehl Type 550 einarbeiten.

02 | KNETEN

10–15 Minuten mit dem Knetaken kneten. 1 Ei verquirlen, ⅔ davon zugeben. Weitere 180 g Mehl nach und nach einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Restliches Ei aufheben.

03 | FORMEN & GEHEN

Teig in 4 große oder 6 kleinere Stücke teilen. Auf wenig bemehlter Fläche rund schleifen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen.

04 | BACKEN

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Buns mit dem übrigen Ei bestreichen, mit insgesamt 50 g Sesam bestreuen und etwa 12 Minuten goldbraun backen.

05 | SERVIEREN

Kurz auskühlen lassen. Direkt genießen oder bis zum Servieren mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Aufgeschnitten in etwas Butter in Pfanne oder auf dem Grill anrösten.



“

Ein guter Burger beginnt schon beim Bun.

”

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 4 große oder 6 kleinere Buns

01 EINKAUF

- ☐ **180 g Milch**
Alternative: ungesüßter Haferdrink; Geschmack verändert sich.
- ☐ **40 g Butter**
Alternative: Backmargarine.
- ☐ **330 g Weizenmehl Type 550**
Alternative: backstarkes Weizenmehl; Flüssigkeit anpassen.
- ☐ **15 g Zucker + 5 g Salz**
Alternative: feiner Rohrohrzucker statt weißem Zucker.
- ☐ **½ Würfel Frischhefe (ca. 21 g)**
Alternative: ca. 7 g Trockenhefe.
- ☐ **1 Ei**
Alternative: Ei zum Bestreichen durch Milch ersetzen; Teig-Ei beibehalten.
- ☐ **50 g Sesam**
Alternative: Mohn oder Sesam ganz weglassen.

02 ZUBEHÖR

KÜCHENMASCHINE

Alternative: Schüssel + Handarbeit; kneten, bis der Teig geschmeidig ist.

WAAGE + MESSBECHER

Alternative: Milch direkt in einer Schüssel abwiegen.

BLECH + BACKPAPIER

Alternative: wiederverwendbare Backmatte.

BACKPINSEL + TUCH

Alternative: Rückseite eines Löffels zum Bestreichen; Abdeckhaube.

BACKOFEN

Alternative: Ofen mit vergleichbarer Ober-/Unterhitze.

VOR DEM START

Mehl in 150 g und 180 g abwiegen. Ei verquirlen und ein Drittel zum Bestreichen zurückhalten. Genug Abstand auf dem Blech lassen.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.