Rezept

Sesam-Möhren-Stangen

Ein Rezept von Sesam-Möhren-Stangen, am 12.10.2024

Zutaten

- **21 g** frische Hefe (½ Würfel)
- **1** Möhre (ca. 100 g)
- **150 g** Roggenmehl (Type 1150)
- **50 g** heller Sesam
- **75 g** flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder Fertigprodukt)
- **330 g** Weizenmehl (Type 550)
- **12 g** Salz

Außerdem

- **1** Brotbackstein
- **3 EL** heller Sesam zum Bestreuen
- Mehl zum Arbeiten
- **1 EL** schwarzer Sesam zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote (à ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 2 g F, 3 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln und in 300 g lauwarmem Wasser auflösen. Sauerteig unterrühren. Die Möhre putzen, schälen und fein raspeln.

2. Beide Mehlsorten, Hefe-Sauerteig-Mix und Salz in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine zunächst auf kleinster Stufe 4 Min. verrühren, dann auf der nächsthöheren Stufe 3 Min. kneten. Sesam und Möhre kurz unterkneten.

3. Den Backofen mitsamt Backstein (zweite Schiene von unten) ca. 45 Min. auf 220° vorheizen und dabei zugleich ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser aufheizen. Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben. Teig daraufgeben, halbieren, mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Min. gehen lassen.

4. Anschließend die Teigstücke zu etwa 25 cm langen, leicht spitz zulaufenden Stangen formen und auf einen Bogen Backpapier legen. Die Oberfläche mit Wasser bepinseln und mit hellem sowie schwarzem Sesam bestreuen. Beide Stangen mit einem scharfen Messer der Länge nach dreimal ca. 1 cm tief einschneiden. Abgedeckt weitere 25 Min. gehen lassen.

5. Die Teigstangen mittels Backpapier auf den heißen Stein ziehen. Nach 10 Min. Backzeit die Ofentemperatur auf 200° herunterschalten und das untere Blech herausnehmen. Die Stangen weitere 30 Min. backen, dann aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.