Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Sesamfladen

Ein Rezept von Sesamfladen, am 16.06.2025

Zutaten

500 g	Mehl (Type 550)
125 ml	Milch
1 TL	Salz
1	Ei (Größe M)
	Mehl zum Arbeiten
1 Pck.	Trockenhefe (7 g)
1 EL	Honig
2 EL	Öl
1 EL	geschälte Sesamsamen
	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Fladen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Trockenhefe mit 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Milch erwärmen und mit der angerührten Hefe und dem Honig zum Mehl geben. Salz und Öl hinzufügen, alles zu einem glatten, nicht zu festen Teig kneten und zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke leicht ausrollen, zu runden Fladen formen und auf das Blech legen.

3. Das Ei mit 2 EL Wasser verrühren. Die Teigfladen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Mit einem Tuch bedecken und noch 10 Min. ruhen lassen. Die Sesamfladen im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. goldbraun backen.