Rezept

Sesamfladenbrote

Ein Rezept von Sesamfladenbrote, am 05.06.2025

Zutaten

400 g	Mehl
30 g	frische Hefe
3 EL	Olivenöl
2 EL	heller Sesam
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Zucker
1	Ei (M)
1 TL	Meersalz (z. B. Fleur de Sel) zum Bestreuen

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 10 g F, 10 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. In einer Rührschüssel Mehl und Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in der Mulde zerbröckeln und mit Zucker und 220 ml lauwarmem Wasser verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Min. gehen lassen. Dann 2 EL Öl hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verkneten. Den Teig auf wenig Mehl mit den Händen 3-4 Min. durchkneten, zur Kugel formen und nochmals ca. 45 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals durchkneten, in 6 Portionen teilen, jede Portion zu einem dünnen Fladen formen und auf das Blech setzen. Erneut ca. 15 Min. gehen lassen. Dann die Fladen rautenförmig einschneiden. Das Ei mit dem übrigen Öl verquirlen, die Fladen damit bestreichen und mit Sesam und Meersalz bestreuen. Im Ofen (unten) in ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.