

Rezept

Veganes Sesam-Leinsamen-Brot

Ein Rezept von Veganes Sesam-Leinsamen-Brot, am 15.12.2025

Zutaten

Für den Vorteig

100 g	Weizenmehl (Type 550)	2 g	Salz
2 g	frische Hefe	65 ml	lauwarmes Wasser

Für den Hauptteig

445 g	Weizenmehl (Type 550)	310 ml	Wasser
4 g	frische Hefe	1 EL	Agavendicksaft
10 g	Salz	50 g	heller Sesam
50 g	Leinsamen		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Brote | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1190 kcal, 21 g F, 41 g EW, 203 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend für den Vorteig Mehl und Salz gut mischen. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln und darin auflösen. Das Hefewasser zum Mehl geben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Der Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen. Falls nötig, noch etwas Wasser unterkneten. Den Teig zugedeckt erst bei Zimmertemperatur ca. 1 Std., anschließend im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, gehen lassen.
2. Am nächsten Tag für den Hauptteig das Weizenmehl mit dem Wasser mischen und kurz ruhen lassen. Anschließend den Vorteig, Hefe, Agavendicksaft und Salz hinzufügen und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine 8-10 Min. durchkneten, bis ein zäher, homogener Teig entstanden ist. Zuletzt je 25 g Sesam und Leinsamen dazugeben und alles nochmals kurz durchkneten.
3. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur nochmals ca. 1 Std. gehen lassen. Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und jede Teighälfte zu einem länglichen, ovalen Brot formen, nebeneinander auf das Blech setzen.
4. Die Brote mit wenig Wasser bestreichen, mit den restlichen Sesam- und Leinsamen bestreuen und etwas andrücken. Dann die Brote im Ofen (Mitte) 35-40 Min. backen. Nach dem Klopftest herausnehmen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.