

## Sesambrot

### für das Quellstück:

20g Haferflocken

20g Kürbiskerne

20g Sesam

80g Wasser, heiß

### Herstellung:

Die Saaten mit dem heißen Wasser übergießen und mind. 1 Std. quellen lassen.

### Zutaten Teig:

440g Wasser

40g Sesamöl

15g Salz

5g - 10g Brotgewürz

5g Kerbel, falls gewünscht

140g Mix It dunkel/rustico

60g Buchweizenmehl

300g Mix B

1 Päckchen Trockenhefe oder 21g Frischhefe

20g Quinoa, gepufft

Sesamsamen zum Bestreuen

### Herstellung Brot:

Für den Brotteig die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge, bis auf die gepuffte Quinoa, in die Rührschüssel geben.

Mit der Küchenmaschine 30 sek auf niedrigster Stufe verrühren, anschließend 5 min bei mittlerer Geschwindigkeit kneten lassen. Eine Minute vor Ende der Knetzeit das Quellstück sowie die Quinoa zugeben und kurz gleichmäßig verteilen lassen.

Den Teig zusammenkratzen und feucht abgedeckt 45 min ruhen lassen.

Nach der Ruhe den Teig nicht zu zähft durchkneten und einen Laib formen. Nur wenig Reismehl oder Mix B zum Formen verwenden.

Auf einem Teller Sesam verteilen, den Brotlaib dünn mit Wasser abstreichen und in dem Sesam wälzen.

Das Brot nun auf ein Backblech mit Backpapier legen und zugedeckt 30 bis 40 min garen lassen.

Den Ofen passend auf 200°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dabei ein leeres (Metall-)Gefäß auf dem Boden mit erhitzen.

Nach der Gare das Brot in den Ofen schieben und 100 bis 200 ml Wasser in die aufgeheizte Form auf dem Boden schütten. Den Ofen sofort schließen.

Backzeit ca. 50 bis 60 min, je nach gewünschter Bräunung.

#### Tipps:

Der Teig eignet sich auf für Brötchen oder Baguettes. Für die Backzeit am Rezept der hellen Brötchen orientieren.

Es kann sowohl das konventionelle als auch das geröstete, asiatische Sesamöl verwendet werden, wenn man einen noch intensiveren Sesamgeschmack wünscht. Die Menge aber bitte nicht verändern.

Die gepuffte Quinoa bitte nicht weglassen, sie ist wichtig für die Wasserbindung. Ggf. kann sie durch gepufften Amaranth o.ä. ersetzt werden.

Der Kerbel eignet sich hervorragend für die Kombination mit Sesam und hebt den Geschmack.

Wird selbst hergestelltes, frisches Brotgewürz eingesetzt, bitte die geringere Menge verwenden, es überlagert sonst den Sesam.