

# Einfache Sesambrötchen

## Einfache Sesambrötchen

Brötchen gehen bei uns immer und zwar in sämtlichen Formen. Heute gibt mal ein Rezept für super einfache Sesambrötchen aus Weizenmehl. Die sind kinderleicht zubereitet und richtig lecker. Zudem sind die Brötchen schön knusprig. Die Sesambrötchen die man hier so im Supermarkt kaufen kann, sind leider fast alle weich, also wie ein Burger Brötchen und das mag ich nicht so gerne.

Deshalb backen wir unsere Sesambrötchen selber und wissen auch gleich was drin ist ☐ Für die Brötchen habe ich einfaches Weizenmehl Type 405 verwendet. Aber auch Weizenmehl Type 550 eignet sich sehr gut. Mein Sesam war leider bereits geröstet, was absolut kein Problem ist. Geschmacklich finde ich hellen, nicht gerösteten Sesam besser. Aber das ist sicherlich Geschmackssache.

## FrISChe Sesambrötchen ganz einfach gemacht

Für den Hefeteig die Hefe zerbröseln und zusammen mit dem Wasser und dem Honig in eine Schüssel geben. Gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl und das Salz dazu geben und alles für gute 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und abgedeckt für 3 Stunde gehen lassen. Nach 60 und 120 Minuten jeweils einmal dehnen und falten. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und in 16 gleichgroße Portionen teilen. Die Teigstücke zu Bällchen schleifen und abgedeckt für 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend nach Belieben formen, kurz in Wasser tauchen und rundherum in Sesam wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt für weitere 30 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Dabei ein feuerfestes Schälchen mit Wasser auf den Boden des Ofens stellen und mit erhitzen. Die Brötchen nach Belieben einschneiden und im vorgeheizten Backofen für etwa 12-15 Minuten goldbraun backen.

**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Brot & Brötchen zum ausprobieren & nachmachen**



**Dinkel-Joghurt-Brot**



## **Protein Pfannenbrot mit Käse**



## **Einfaches Weizen-Sauerteigbrot**



## **Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot**



## **Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe**



**Luftige Weizenbrötchen**



**Dinkel-Zwiebel-Baguette**



**Laugenkonfekt**

---



Neuerscheinung

## Kalorienarme Rezepte

190 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein gesundes Mittag- & Abendessen

Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!

[mehr Infos zum Buch](#)