

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

## SESAMBRÖTCHEN

---

Sesambrötchen gehören in jede Auslage einer Bäckerei. Schade nur, dass Sesam meist als Garnitur verwendet wird, die ja bekanntermaßen sehr gerne und schnell vom Brötchen herunter bröseln, sobald man es anfasst. Glücklicherweise gibt es ja auch Sesammehl, so dass man diesen tollen Samen auch zum eigentlichen Backen für Brote und Brötchen verwenden kann. Sesam war eine der ersten Ölpflanzen, die kultiviert wurden. In der Ernährung spielt es als einer der besten Lieferanten für Selen und in nicht unbeachtlichen Maß auch für Calcium eine interessante Rolle. Gerade im Orient wird es sehr häufig verwendet, z.B. ist dort die Tahini-Paste ein quasi täglich genutztes Lebensmittel. Das ist eine Paste aus gemahlene Sesamsamen. Ich verwende es z.B. sehr gerne, um damit [Dips für meine Bowls](#) zu verfeinern. In dem heutigen Rezept paart sich zu Sesammehl noch Haferkleie, die bekanntermaßen einen sehr positiven Effekt auf das Cholesterin hat und zudem mit einem hohen Anteil von Beta-Glucan ein toller Ballaststofflieferant ist. So, und noch ganz wichtig ist natürlich: Sesambrötchen schmecken einfach klasse. Das alleine reicht ja an sich schon aus, das Rezept gleich in Angriff zu nehmen. Ich wünsche Dir dabei viel Spaß!



## ZUTATEN

---

- 500 ml Buttermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 1 EL Trockenhefe
- 1 TL Haushaltszucker (für die Hefe, wird von dieser verbraucht)
- 100 g **Goldleinsamenmehl**
- 50 g Sesammehl
- 50 g Haferkleie
- 35 g Bambusfaser
- 45 g **Flohsamenschalenmehl**
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver
- 10 g Salz

*Es gibt nichts besseres als der Geruch nach frischen Brötchen!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Buttermilch und heißes Wasser in eine Schüssel geben, dann die Trockenhefe und den Zucker zufügen und warten, bis die Trockenhefe anfängt, zu treiben.

### SCHRITT 2

Währenddessen die trockenen Zutaten abwägen und gut untereinander vermischen.

### SCHRITT 3

Gib die Eier in die Buttermilch und verquirlle alles miteinander. Gib dann die trockenen Zutaten hinzu und knete es zu einem Teig. (Ist er zu flüssig, gib noch etwas Bambusfaser hinzu).  
Heize den Ofen auf 160 Grad Umluft vor.

### SCHRITT 4

Forme mit leicht angefeuchteten Händen 8 Brötchen, wälze sie in Sesamsamen und setze sie entweder in ein Lochblech oder auf ein Backpapier bzw. eine Dauerbackfolie. Ich wollte gerne, dass immer 2 Brötchen wie Doppelweck aneinander sitzen, so dass ich das Lochblech mit den Formen verwendet habe.

### SCHRITT 5

Schneide die Brötchen ein und gib das Blech nach Erreichen der Ofentemperatur in den Ofen.

### SCHRITT 6

Nach ca. 35 min sind die Brötchen goldbraun und fertig. Du kannst sie zum Auskühlen direkt aus dem Ofen nehmen.

Ich schneide sie zum Essen wie ein kleines Brot auf und esse sie direkt, oder friere sie geschnitten ein, um sie später zum Verzehr im Toaster oder in der Heißluftfritteuse oder einfach so aufzutauen.