



Sesam-Brezel

Zutaten

1.3 l Wasser

50 g Natron

500 g Mehl

0.5 Würfel frische Hefe

1 Prise(n) Kokosblütenzucker

1 Teelöffel keltisches Meersalz

20 g pflanzliche Margarine

Etwas schwarzer Sesam zum Bestreuen

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Portionen: 10

Zubereitung

1.

Bringe 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen, schalte den Herd aus und füge das Natron hinzu (Achtung, das sprudelt etwas, hört aber schnell wieder auf).

2.

Gib das Mehl in eine Schüssel, drücke eine Kuhle in die Mitte und brösle die Hefe hinein. Fülle die Kuhle mit 300 ml lauwarmem Wasser auf, verrühre die Hefe mit dem Zucker und etwas Mehl vom Rand und lasse alles etwa 10 Minuten stehen.

3.

Knete die Zutaten mit einer Küchenmaschine ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig und lasse ihn 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

4.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober- / Unterhitze vor und belege ein Backblech mit Backpapier.

5.

Knete den Teig nochmal kurz durch und teile ihn dann in 10 gleichgroße Teile.

6.

Forme aus jedem Teigstück eine lange Schlange und lege eine Brezel.

7.

Gib deine Laugenteilchen nacheinander mit einem Schaumlöffel in die Wasser-Natron-Mischung und lasse sie dort etwa 1,5 Minuten ziehen, bevor du sie mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legst.

8.

Schneide den dicken, unteren Kringel deiner Brezel ein wenig ein, bestreue sie mit dem Sesam und backe die Brezeln auf der mittleren Schiene für etwa 20 Minuten.

Genieße sie noch warm direkt aus dem Ofen oder abgekühlt, zu einer veganen Weißwurst.