Sesam-Ringe

Egal ob süß oder herzhaft, das Rezept von den Sesam-Ringen schmeckt besonders gut zum Frühstück. Aber auch auf einem Buffet machen die Sesam-Ringe was her.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 1,3 h

Gesamtzeit: 2,3 h



Zutaten

Für den Teig

20 g	Germ (frische)
150 ml	Wasser (lauwarm)
5 g	Zucker
60 ml	Öl
370 g	Mehl
0.5 TL	Salz

Zum Bestreichen

1 EL	Zuckerrübensirup
4 EL	Wasser (warm)

Zum Bestreuen

Nach Belieben	Sesam

Zubereitung

1. Für die **Sesam-Ringe** zuerst die Germ in das lauwarme Wasser bröseln und zusammen mit dem Zucker auflösen lassen.

2. Dann das Mehl, das Salz und das Öl hinzufügen.

3. Nun alles mit den Händen zu einen glatten Germteig verkneten. Diesen anschließend in eine Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten ruhen lassen.

4. Danach den Zuckerrübensirup mit dem Wasser verrühren.

5. Jetzt den Teig in 5 gleichgroße Stücke teilen.

6. Als nächstes jedes Stück zu einem ca. 65-70 cm langen Strang ausrollen. Dabei sollten die Enden etwas dünner als die Mitte sein.

7. Nun den Strang einmal mittig zusammenfalten, sodass die beiden Teig-Enden sich gegenüberliegen und somit eine U-Form entsteht.

8. Dann die Enden von der Mitte nach Außen hin ineinander verkordeln.

9. Anschließend die Enden entweder zusammendrücken oder das Endstück durch die entstandene Teigschlaufe ziehen und fixieren, sodass letztendlich ein Ring entsteht.

10. Die fertigen Ringe nun mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere ca. 10-15 Minuten ruhen lassen. Derweil schon mal den Backofen auf ca. 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen.

11. Nun die Teiglinge mit dem Sirup-Wasser-Gemisch bestreichen.

12. Dann die Ringe nach Belieben mit Sesam bestreuen.

13. Jetzt die Sesam-Ringe in den Ofen geben und vorerst ca. 5-7 Minuten backen. Dann schnell die Backofentüre öffnen, eine kleine Tasse voll Wasser (ca. 80-100 ml) auf den Boden des Ofens schütten, sodass Dampf entsteht und die Türe sofort wieder schließen. Nun die Teiglinge weitere ca. 18 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Die Sesam-Ringe schmecken anstatt mit Sesam auch mit Mohn oder anderen Körnern.