

Orientalische Sesamringe

Außen knusprig, innen herrlich fluffig. Frisch gebackene Sesamringe schmecken einfach himmlisch. Als mein Freund einige Zeit in der Türkei lebte und ich ihn dort besuchte, haben wir uns jeden Morgen ein paar Simits vom Bäcker geholt. Ob zu türkischen Bohnen, Oliven oder zum Dippen von Hummus, Baba Ghanoush, Dattel-Aufstrich – Simits passen einfach immer. Zeit, die köstlichen Sesamringe nachzubacken.



Orientalische Sesamringe | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (8 Stück): 425 Gramm Mehl | 250 Milliliter Wasser + 200 Milliliter zum Überziehen | 1 Würfel Hefe | 2 Esslöffel Zucker | 1 Teelöffel Salz | 30 Gramm (vegane) Butter | 100 Gramm Sesamsamen | 1 Eigelb oder 2 Esslöffel Pflanzenmilch mit 1 einem Esslöffel Agavendicksaft für eine vegane Version



Orientalische Sesamringe | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (140 Minuten): 1. Die Hefe zerbröckeln und in 250 Milliliter lauwarmen Wasser mit Zucker auflösen. 2. Währenddessen die Butter schmelzen. 3. Hefegemisch mit Mehl, Salz und geschmolzener zu einem weichen Teig kneten, bis dieser nicht mehr klebt. 4. Teig zu einer Kugel formen unter einem Tuch eine Stunde gehen lassen. 5. Teig in 16 gleichgroße Stücke teilen und diese zu ca. 40cm langen Teigsträngen ausrollen. 7. Jeweils zwei der Teigstränge zusammenflechten. 8. Das verquirlte Ei (für eine vegane Version Pflanzenmilch mit Agavendicksaft) mit circa 200 Milliliter Wasser verdünnen und in eine flache Schüssel geben. 9. Sesam in eine zweite flache Schüssel (alternativ einen großen Teller) streuen. 10. Die Teigringe zunächst in der Mischung von beiden Seiten befeuchten, dann in der Schüssel mit dem Sesam wenden, bis die Simits ringsherum mit Sesam bedeckt sind. 11. Teigringe auf Backblechen an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen. 12. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200° C vorheizen. 13. Sesamringe circa. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Dazu passen super: [Cremiger Hummus](#), [marinierte Oliven](#), [Kalamata-Oliven in Balsamico](#)! Jetzt noch mehr [orientalische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 290 Kalorien | 9,2 Gramm Fett | 41,8 Gramm Kohlenhydrate | 10,1 Gramm Eiweiß