



VOLKOREN TARWE VECHTBROOD MET SESAMZAAD



Benodigde ingrediënten

Alles op kamer temperatuur
500 gram volkoren tarwemeel
300ml water
15 gram olie/boter
7 gram suiker
7 gram zout
7 gram droge gist
1 ei
sesamzaad

Deeg maken voor de oven

Kneden: Voeg alle ingrediënten, met uitzondering van het ei en het sesamzaad, één voor één bij elkaar en kneed het tot zich een homogene bal vormt. Leg het deeg vervolgens op een met bloem bestoven werkvlak en druk het deeg uit met uw handpalm tot u een langgerekte lap krijgt. Rol de lap op en draai hem een kwartslag. Druk het deeg nogmaals plat en rol het daarna op. Herhaal dit uitrollen en oprollen en het kneden tot er een glad en elastisch deeg ontstaat. Sla van tijd tot tijd ook de lucht uit het deeg door de deegbal met een klap op het werkvlak te slaan. Kneed op deze manier ongeveer 10 minuten goed door.

Rijzen: Leg het deeg in een met bloem bestoven kom en dek deze af met een schone licht vochtige theedoek. Laat op deze manier het deeg op een warme plaats ongeveer 1-1,5 uur rijzen. Dit kan boven de CV-verwarming. De oven is hiervoor ook geschikt. Zet daarvoor de elektrische oven op de laagste stand, bijvoorbeeld 40 of 50 graden. Zet naast de kom ook een bakje met water in de oven. Indien u met een gasoven werkt, verwarmt u voor op de hoogste stand. Daarna zet u de oven uit en het brooddeeg erin. Laat het brooddeeg ongeveer een uur rijzen tot het in omvang is verdubbeld. Kneed het deeg gedurende 1-2 minuten vervolgens weer goed door.

Een vlecht maken: Verdeel het deeg in drie gelijke delen en maak worsten van 25 cm lang en 4 cm dik. Leg de drie worsten op een ingevette bakplaat. Begin vanuit het midden te vlechten en werk zo naar de uiteinden toe. Druk aan het einde de uiteinden goed op elkaar en vouw ze naar binnen.

Narijzen: Breng het deeg in de gewenste vorm en doe het vervolgens in de bakvorm, of leg het op de bakplaat. Dek het deeg af met een vochtige en met bloem bestoven theedoek. Laat het deeg vervolgens nog een 3/4 - 1 uur op een warme plaats rijzen. Het deeg dient hierna niet meer gekneet te worden, maar wordt meteen in de oven gebakken

Glazuren en versieren met sesamzaad: Alvorens het vlechtbrood in de oven te zetten, wordt het met geklopt eigeel met een bakkwast bestreken. Scheid hiervoor van 1 ei het eigeel van het eiwit en klopt dit eigeel in een kommetje op. Smeer het met een deegkwast op de bovenzijde van het brood. Dit eigeel zorgt voor een bruine lekkere korst en laat het sesamzaad ook beter plakken op het brood. Na het insmeren kan het sesamzaad over het brood worden gestrooid.

Afbakken in de oven:

15 minuten voorverwarmen op 220 graden

Op de bakplaat 30 minuten laten bakken

Controleer of het brood gaar is door op onderkant te kloppen. Deze moet stevig zijn en hol klinken als erop geklopt wordt.

Als het brood gaar is, neem het uit de oven en laat het buiten de oven afkoelen.