

Schwäbische Seelen

Typische Brotspezialität aus dem Schwabenland.

etwa 8 Stück



etwas Übung erforderlich

— bis 40 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

Backpapier

Backpapier

Vorteig:

100 g Dinkelmehl Type 630 oder

Weizenmehl Type 550

½ Würfel Dr. Oetker Frische Hefe

125 ml lauwarmes Wasser

1 TL Honig

Hefeteig:

400 g Dinkelmehl Type 630 oder
Weizenmehl Type 550

225 ml lauwarmes Wasser

2 geh. TL Salz

1 EL Speiseöl, z. B.

Sonnenblumenöl

Zum Bestreuen:

Kümmelsamen

grobes Meersalz

1 Vorteig:

Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe daraufbröckeln, Wasser und Honig hinzufügen, verrühren und zugedeckt **über Nacht** stehen lassen.

2 Hefeteig zubereiten:

Am nächsten Tag Mehl, Wasser, Salz und Öl hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt mind. 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Den Teig mit Mehl bestreuen und auf die Arbeitsfläche stürzen. Den Teig mit beiden Händen etwas auseinanderziehen und die beiden Enden zur Mitte hin einschlagen und andrücken (Abb. 1).



- 4 Das Teigpaket um 180° drehen, wieder beide Enden auseinanderziehen, einschlagen und festdrücken (Abb. 2). Beides wiederholen, den Teig zurück in die Schüssel geben und nochmals zugedeckt etwa 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Backblech mit Backpapier belegen.



- 5 Den Teig mit Mehl bestreuen, auf die Arbeitsfläche stürzen und nur einmal so falten, wie bei Punkt 3 beschrieben. Danach den Teig etwas flach drücken und mit nassen Händen und einer Teigkarte 8 längliche Stücke vom großen Teigstück abtrennen (Abb. 3), auf das Backblech legen und etwas lang ziehen. Die Teigstücke zugedeckt nochmals etwa 25 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.



- 6 Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 250 °C
Heißluft etwa 230 °C

- 7 Die Teigstücke großzügig mit Wasser bepinseln (es darf auch Wasser auf dem Backpapier sein) mit Kümmel und grobem Salz bestreuen und backen.

Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 10 Min.

- 8 Dann die **Backofentemperatur reduzieren** und die Seelen fertig backen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C
Backzeit: 10 - 12 Min.

Die Seelen mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen oder lauwarm servieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Für Varianten am Ende von Schritt 2 etwa 150 g gewürfelten, durchwachsenen Speck oder 150 g ganze Haselnüsse unter den Teig kneten.

