

Schwäbische Seelen

- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Die schwäbischen Klassiker, im Ländle heiß geliebt

Zutaten

- Für 5 Stück:
- 500 g Dinkelmehl Typ 630
- 600 g Weizenmehl
- 25 g frische Hefe, zerbröckelt
- 1 TL Zucker
- 800 ml warmes Wasser
- 1,5 TL Salz
- Grobes Meersalz, Kümmel
- Salz
- Nach eigenem Geschmack: Gewürfelter Speck
- Nach eigenem Geschmack: Haselnüsse

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C / Umluft vorheizen.

Schritt2

Für den Vorteig:

Schritt3

In das Dinkelmehl eine kleine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, den Zucker zufügen und mit dem warmen Wasser übergießen, vermengen. Abdecken und an einem warmen Ort ca. 20 min. „aufgehen“ lassen.

Schritt4

(Wer mag kann danach den Speck oder die Haselnüsse dazu geben)

Schritt5

Den dünnen Dinkelteig mit dem Weizenmehl und Salz zu einem festen Brotteig vermengen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig verkneten.

Schritt6

In fünf gleich große Stücke teilen und daraus die klassische Stangenform rollen.

Schritt7

Mit etwas Abstand auf das gefettete, flache Backblech setzen und mit Wasser bestreichen.

Schritt8

Mit grobem Meersalz oder / und Kümmel bestreuen.

Schritt9

25 min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

Schritt10

Sie sind perfekt wenn sie außen knusprig und innen fluffig weich sind.

Rezeptart: Schwäbisch **Tags:** haselnüsse, kümmel, Schwäbische Seelen, speck, weizenmehl

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schwaebische-seelen/>