

Rezepte

Dinkelseelen (Zubereitung über Nacht)

Zutaten:

- 1 kg Dinkelmehl Type 630
- 10 g Hefe
- 1 Teel. Zuckerrübensirup
- 600 ml Wasser
- 20 g Salz
- 1 Eßl. Öl

Zubereitung:

Hefe mit Zuckerrübensirup und Wasser anrühren und mit Dinkelmehl, Salz und Öl zu einem Teig kneten.

Diesen über Nacht gehen lassen. Vor dem Verarbeiten mit nassen Händen 2 x falten, nicht durchkneten, kurz gehen lassen und zu einem Rechteck formen, ca. 15 x 30 cm. Von der kurzen Seite mit einem Teigschaber 3-5 cm breite Stücke abschneiden und auf 20-30cm Länge ziehen.

Die Schnittfläche nach oben auf ein Blech setzen, mit Wasser bestreichen, mit grobem Salz und Kümmel bestreuen.

Ca. 50 ml kaltes Wasser in den heißen Ofen geben um Dampf zu erzeugen. Die Seelen bei ca. 250°C 9 Min. und anschließend auf 180°C weitere 9 Min. backen.

weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite

www.tonmuehle.de