

DIE SCHWÄBISCHE SEELE

BACKMISCHUNG NACH ECHT SCHWÄBISCHER REZEPTUR



Auf Basis von unserem 4-Korn Mehl haben wir eine Backmischung für das Traditionsgebäck „Seele“ aus unserer Heimatsregion dem Schwabenländle kreiert. Die besondere Form und die knusprige Kruste sind typische Eigenschaften dieser schwäbischen Backware. Mit Salz und Kümmel bestreut wird das Gebäck vollends abgerundet. Passend zum Vesper am Abend oder als kleiner Snack belegt für Zwischendurch. Ideal auch geeignet für die Herstellung einer weiteren schwäbischen Spezialität: der „Briegelschmiere“.

Rezeptanleitung

Zutaten:

500 g Backmischung
520 ml Wasser lauwarm

Zubereitung:

1. Wasser und Backmischung in eine Schüssel geben und miteinander verkneten bis alles durchmischt ist.
2. Den Teig abgedeckt zwei Stunden ruhen lassen.
3. Den Teig erneut durchkneten und weitere zwei Stunden abgedeckt ruhen lassen. (Alternativ kann der Teig über Nacht kühl ruhen.)
4. Mit nassen Händen die Teigmasse in sechs gleichgroße Stücke teilen, zu länglichen Seelen oder zu ovalen Brötchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier aufsetzen. Nach Belieben mit grobem Salz und Kümmel bestreuen.
5. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Höhe bei 220°C Ober- und Unterhitze für 17-20 Minuten backen.

Nach dem Backen die noch warmen Seelen mit etwas Butter bestreichen, auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen und genießen.