

## Rezept

# Seelen

Ein Rezept von Seelen, am 20.04.2024

## Zutaten

### FÜR DEN VORTEIG:

**75 g** Weizenmehl (Type 550)

**1 g** frische Hefe

### FÜR DEN TEIG:

**400 g** Weizenmehl (Type 550)

**25 g** Roggenmehl (Type 1150)

**150 ml** kaltes Bier (z.B. dunkles Weizen- oder Weißbier)

**7 g** Hefe

**11 g** Salz

**25 g** flüssiger Sauerteig (selbst gemacht, oder Fertigprodukt)

### AUSSERDEM:

Öl für die Form

grobes Salz zum Bestreuen

Kümmelsamen zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

## Zubereitung

1. Am Vortag für den Vorteig Mehl, Hefe und 75 ml kaltes Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen.
2. Am Zubereitungstag für den Teig die angegebenen Zutaten, 125 ml eiskaltes Wasser und den Vorteig mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 10 Min. kneten, dann auf höherer Stufe in 10 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in einer mit Öl eingefetteten großen Form flach drücken (mindestens 5 cm hoch). Mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 4 Std. gehen lassen.
3. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 240° vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Wasser befeuchten und den Teig darauf stürzen. Mit der angefeuchteten Handkante sechs längliche Stücke »ausbrechen« und auf Backpapier legen. Mit Wasser bestreichen und mit Salz und Kümmel bestreuen.
4. Die Seelen samt Backpapier auf den heißen Backstein im Ofen geben und in ca. 25 Min. goldgelb backen.