

## Rezept

# Schwäbische Seelen

Ein Rezept von Schwäbische Seelen, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b> Würfel Hefe	<b>1 TL</b> Zucker
<b>500 g</b> Mehl	<b>1 TL</b> Salz
je 1 Msp. gemahlener Kümmel und Koriander	grobes Salz
Kümmelkörner	Fett für das Backblech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 10-12 SEELEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Die Hefe in 200 ml warmem Wasser mit dem Zucker auflösen und 10 Min. stehen lassen. Hefeansatz mit 150-200 ml warmem Wasser, Mehl, Salz, Kümmel und Koriander zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Backblech einfetten. Backofen auf 180° vorheizen.
3. Aus dem Teig 20 cm lange Stangen formen. Mit etwas Wasser bepinseln und mit grobem Salz und Kümmel bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 25-35 Min. backen. Schmecken frisch am besten.