

Rezept

Schwäbische Seelen

Ein Rezept von Schwäbische Seelen, am 18.12.2025

Zutaten

1 Würfel Hefe	1 TL Zucker
500 g Mehl	1 TL 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. Hefearnsatz 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.