



Seelenbrötchen

Ein Rezept von *BesondersGut*
www.besondersgut.ch

ZUTATEN

Poolish/Vorteig

125g Wasser
100g Ruchmehl (Type 1050)
1g Frischhefe

Brühstück

100g Weizenschrot
200g Wasser, siedend heiss

Hauptteig

Vorteig/Poolish
Brühstück
130g Wasser (A)
4g Frischhefe
10g inaktives Malz oder Zucker
10g Butter, zimmerwarm
175g Weizen-Vollkornmehl
175g Weizen-Weissmehl (Type 550)
10g Salz
45g Wasser

Plus: Gewürze zum Bestreuen

Vorteig/Poolish

Tag 1: für den Vorteig das Wasser in eine Schüssel geben. Die Hefe mit einem Löffel einrühren. Das Mehl zugeben und alles gut vermischen. 1 Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen. Dann weitere 18-20 Stunden im Kühlschrank gären lassen.

Brühstück

Tag 1: für das Brühstück das Weizenschrot in eine Schüssel geben und mit dem siedend heissen Wasser übergiessen. Umrühren, etwas abkühlen lassen und bedeckt bis am nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

Hauptteig

Tag 2: den Vorteig und das Brühstück in die Knetschüssel geben und 30 Minuten akklimatisieren. Dann den ersten Teil Wasser (A) und alle weiteren Zutaten (in obiger Reihenfolge, ausser Wasser B) begeben und auf Stufe 1 5-10 Minuten kneten. Jetzt den zweiten Teil Wasser (B) zugeben und 5-8 Minuten auf Stufe 1 weiterkneten. Der Teig ist sehr weich und klebrig – gut so! Den Teig in eine grosse Schüssel oder eine Teigwanne geben. Ideale Teigtemperatur: 22-23 °C.

Teig falten

Den Teig in den nächsten 2 Stunden mit der nassen Hand 3-4-mal falten. Dazwischen immer wieder gut bedecken.

Formen und backen

Den inzwischen luftigen Teig vorsichtig auf die benetzte Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen in eine rechteckige Form bringen. Die schmale Kante liegt vorne. Zum Beispiel mit gemörserten Fenchelsamen, Pfefferkörnern und gemörsertem Schwarzkümmel bestreuen. Von der Hälfte des Teiges 5-7 Seelenbrötchen «abziehen»: mit beiden Händen Teig abtrennen und straffend über den Tisch ziehen. Die Teiglinge auf ein Backpapier legen und sofort im gut vorgeheizten Backofen bei 250 °C 15-18 Minuten mit Dampf backen.

Sobald die erste Ladung aus dem Ofen ist, mit der zweiten Hälfte genau gleich verfahren. Ergibt insgesamt 10-14 Seelenbrötchen.

Achtung: ist die Arbeitsfläche zu feucht, rutscht der Teig weg. Ist sie zu trocken, kann der Teig nicht optimal «abgezogen» werden.