



Rezept online
aufrufen

Emmer Seelen



 **Arbeitszeit:** ca. 40 Min
(ohne
Teigruhezeit
n)

 **Koch- & Backzeit:** ca. 30 Min

 **Portionen:** 5

 **Schwierigkeit:** 2: Pfiffig

Zutatenliste

Poolish

- 100g Emmer Mehl
- 120g kaltes Wasser
- 1g frische Hefe (Erbsengroß)

Seelen Teig

- 220g Poolish
- 400g Emmer Mehl
- 6g frische Hefe
- 12g Salz
- 5g / 1 TL Honig
- 10g / 1 EL Apfelessig
- 230g leicht lauwarmes Wasser

Dekor

- Hagelsalz
- Kümmelsaaten

Zubereitung

Die Zutaten für den Poolish miteinander vermischen und 12 — 18 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt stehen lassen. Nach der Ruhezeit den Poolish mit den restlichen Zutaten für den Seelen Teig, am besten mit der Küchenmaschine, 10- 15 Min kneten lassen. Dann den Teig ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur in einem geölten und verschließbaren Gefäß ruhen lassen. Anschließend den Teig in dem Gefäß von allen 4 Seiten dehnen und zur Mitte hin falten (dehnen & falten). Im Kühlschrank gehen lassen bis zum nächsten Tag (12 — 24 Stunden). Bevor der Teig geformt werden kann, sollte er nochmals 60 — 90 Min akklimatisieren. Dann auf eine leicht befeuchtete Oberfläche den Teig stürzen und rechteckig formen. Mit nassen Händen zu fünf gleich großen, länglichen Teilen trennen, indem man die Hände nebeneinander setzt, den Teig "absticht" und mit einer leichten Zugbewegung zu sich schiebt. Bis sich die Seele vom Rest des Teigs trennt. Dann die Seelen auf ein Backblech legen und mit Hagelsalz und Kümmelsaaten bestreuen. Zuerst 250°C Ober- und Unterhitze die Backwaren in den Ofen geben. Nach ca. 5 Min auf 230°C reduzieren und wenn möglich etwas Dampf erzeugen (mit einem Schnapsglas Wasser auf den Boden des Backofens schütten). Ca. 30 Min goldbraun backen.

