

Brot 'Seelen'

150 g Urdinkelmehl
185 g Weissemehl
½ EL Salz

10 g Hefe
2 dl Wasser, lauwarm
½ TL Malzextrakt

grobes Meersalz
Kümmel

Mehl und Salz gut vermischen.

Hefe mit Wasser und Malzextrakt auflösen und mit dem Mehl zu einen weichen Teig verkneten. Gut kneten und 60 Minuten ruhen lassen.

Während dieser Ruhezeit wird der Teig 2 mal mit nassen Händen durchgeknetet (alle 20 Minuten).

Teig zu einem 15 cm breiten Strang formen und mit dem Teigschaber 3-5 cm breite Teigstücke abstechen. Diese auf 20 - 30 cm Länge ziehen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zudecken und nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 240°C vorheizen. Teigstücke mit Wasser bestreichen und mit groben Salz und Kümmel bestreuen. Eine Schale Wasser in den Backofen stellen und das Blech auf der untersten Rille einschieben. Nach 9 Minuten den Ofen auf 180°C zurückstellen und nochmals 5 Minuten backen.

steiertisch