

Mecklenburger Seelen

Zutaten (für 3 Seelen):

- 270 g Dinkelmehl Typ 630
- 190 g Wasser
- 5 g frische Hefe
- 15 g Honig
- alternativ: Agavendicksaft
- 5 g Salz
- Schwarzkümmel
- grobes Salz

Einen Tag vor dem Backen den Teig vorbereiten. Dafür Mehl, Wasser, Hefe und Honig in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken einer Küchenmaschine oder eines Handrührgeräts circa 3 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Alternativ kann man den Teig auch mit den Händen kneten (9 Minuten kräftig vermengen). Das Salz hinzufügen und 1 weitere Minute kneten, bis der Teig geschmeidig ist. 45-60 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Küchentuch abgedeckt gehen lassen. Anschließend über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag den Teig auf eine nasse Fläche geben, vorsichtig auseinanderziehen und 30 bis 60 Minuten akklimatisieren lassen. Währenddessen den Ofen mit Backstein oder Backblech auf 250 Grad vorheizen und eine hitzefeste Schüssel mit warmem Wasser auf den Ofenboden stellen.

Den Seelenteig mit nassen Fingern in 3 gleich große Stücke aufteilen und nach Belieben formen. Anschließend auf jede Seele 1 Prise Schwarzkümmel und 1 Prise grobes Salz streuen. Mit etwas Wasser besprühen, auf das Blech setzen und etwa 15-20 Minuten backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit die Seelen im Ofen erneut mit Wasser besprühen und goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und noch einmal mit Wasser besprühen.

Sendung/Quelle: Brot & Stulle

Sendetermin: 17.09.2023

Koch/Köchin: Grit Steußloff

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen