

6. Februar 2016

Alm-Rezepte: Dinkelseelen mit 30% Vollkorn

Seelen sind typische Holzofengebäcke, die die Grundhitze des Ofens auffangen sollen. Zum Alm-Kurs haben wir eben dies getan. Gebacken wurden sie bei rund 350°C für 8-10 Minuten. Geschmacklich einmalig, auch durch den Vollkornanteil, der sich in Vorteig und Sauerteig optimal entfalten kann.

Der Teig lässt sich gut von Hand kneten, zunächst mit wenig Wasser. Sobald das Klebergerüst gut entwickelt ist, kommt das restliche Wasser dazu.

Für nur 8 Seelen lohnt der Aufwand fast nicht. Der Teig eignet sich durchaus dazu, die doppelte oder dreifache Menge anzusetzen und dann nach und nach zu backen. Der Teig des Teiges, der bis zur nächsten Ofenladung warten muss, wird einfach noch einmal gefaltet, um ihn wieder zu straffen und ihm Zeit zu verschaffen.

Auf ein Mehlkochstück wird in diesem Rezept verzichtet, weil Seelen als Kleingebäck relativ frisch gegessen werden und damit keine lange Frischhaltung nötig ist, andererseits weil der Teig so weich ist, dass das Gebäck von allein lange saftig und frisch bleibt.

Sauerteig

- 35 g Dinkelvollkornmehl
- 35 g Wasser
- 0,4 g Anstellgut

Vorteig

- 65 g Dinkelvollkornmehl
- 65 g Wasser
- 0,06 g Frischhefe

Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- 235 g Dinkelmehl 630
- 115 g Wasser A (35°C)
- 75 g Wasser B (30°C)
- 7 g Schweineschmalz
- 3 g Frischhefe
- 8 g Salz

Die Sauerteigzutaten vermischen und 10-12 Stunden bei ca. 27°C reifen lassen (alternativ mit 3 g Anstellgut bei Raumtemperatur).

Die Vorteigzutaten mischen und 10-12 Stunden bei Raumtemperatur (18-20°C) reifen lassen.

Alle Zutaten außer Wasser B miteinander zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten (ca. 8 Minuten auf niedrigster Stufe). Dann Wasser B einarbeiten, bis eine einheitliche und weiche Masse entstanden ist (Teigtemperatur ca. 24°C).

2,5 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen, dabei in den ersten 90 Minuten alle 30 Minuten mit nassen Händen dehnen und falten.

Den Teig schonend auf die nasse Arbeitsfläche geben, Salz und Kümmel darüber streuen und ca. 80 g-Stücke mit nassen Händen abziehen.

Die Teiglinge auf Backpapier setzen und sofort bei mindestens 250°C mit Dampf für 15-18 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3,5 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 14-16 Stunden

