

Rezepte aus dem Hessenpark



Dinkelvollkorn Brotstangen

Diese Brotstangen werden auch Seelen genannt und wurden ursprünglich an Allerseelen am 2. November gebacken. Sie können mit Kümmel und grobem Meersalz bestreut werden, schmecken aber auch mit verschiedenen Saaten versehen sehr gut.

Zutaten:

Für den Teig:

500 Gramm Dinkelvollkornmehl

21 Gramm Hefe, frisch

400 Milliliter Wasser, lauwarm

2 Teelöffel Meersalz

Zum Bestreuen:

Kümmel

Grobes Meersalz

1. Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel sieben.
2. In die Mitte eine Mulde drücken.
3. Den halben Hefewürfel darin mit etwas vom lauwarmen Wasser und Mehl anrühren und 15 Minuten gehen lassen, bis das Gemisch Bläschen wirft.
4. Das Salz hinzugeben und das weitere Wasser in das Mehl einrühren.
5. Das Teiggemisch gut durchkneten und weitere 30 Minuten ruhen lassen.
6. Mit nassen Händen den Teig in 12 gleich große Portionen teilen und zu länglichen Stangen formen.
7. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit Kümmel und Salz bestreuen.
8. Im auf 250 C vorgeheizten Ofen bei Ober- und Unterhitze für 15 Minuten auf der mittleren Schiene ausbacken.