

## M39: Rezept Seelen

### Rezept Seelen



Hefeteig



Seelen vor dem Backen

#### Zutaten:

- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- ½ Würfel Hefe
- 1 Tasse lauwarmes Wasser
- zum Bestreuen grobes Salz, Kümmel oder auch geriebenen Käse



Seelen nach dem Backen, alle Bilder von K. Fischer.

Mehl in eine Schüssel abwiegen und das Salz zugeben. Die Hefe im Wasser auflösen und anschließend zum Mehl geben. Mit dem Rührgerät (Knethaken) zu einem Teig kneten. Den Teig anschließend ca. 30 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig mit nassen Händen Seelen formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Seelen mit Wasser bestreichen und mit Salz und Kümmel bestreuen. Man kann die Seele auch mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Backofen (Umluft) bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.