Schwäbische Selen



Zutaten

Teig:

- 200 g Dinkelmehl
- 300 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Salz
- 15 g Hefe
- 350 g Wasser
- 2 Esslöffel Kartoffelbreipulver

Außerdem:

- Grobes Brezelsalz und Kümmel

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine längliche, flache Schüssel mit etwas Wasser geben und 1 Stunde gehen lassen.

2. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

3. Mit den nassen Händen oder Teigspachtel längliche Seelen abtrennen, und etwas lang gezogen auf ein gefettetes

Backblech setzen.

4. Mit Wasser besprühen und Brezelsalz (mit Kümmel gemischt) sparsam auf die Seelen streuen.

5. Eine Fettpfanne mit heißem Wasser füllen und auf den Ofenboden stellen. Seelen etwa 15-18 Minuten backen. Dabei die Ofentüre während der ersten 10 Minuten geschlossen halten.

6. Nach dem Backen noch heiß mit Wasser besprühen, damit die Selen einen schönen Glanz bekommen.