

Einfache Vollkornsemmeln aus Hefeteig:

(8 Stück)

VORBEREITUNG

Zutaten:

- 400 g Mehl
(wir nehmen Dinkelmehl Type 630, aber ihr könnt auch Weizenmehl Type 550 nehmen oder beides gemischt – am besten in Bio – Qualität)
- 10 g Hefe
(1/4 Würfel frisch oder 1 Packung Trockenhefe)
- ¼ l lauwarmes Wasser
(nicht zu heiß)
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Ev. Körner oder Saaten zum Bestreuen
(Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne...)

Was ihr sonst noch braucht:

- Schüssel
- Muskelkraft & Kochlöffel oder Mixer/Küchenmaschine mit Kneithaken
- Geschirrtuch
- Blech oder Tortenform
- Messer
- falls vorhanden: Teigkarte
- Arbeitsfläche/Brett
- Backrohr
- Hitzebeständige Schüssel

ZUBEREITUNG

Vorbereitung des Teiges:

Mehl, Salz und Trockenhefe vermischen und die restlichen Zutaten untermischen. Frische Hefe bröseln in das gesalzene Mehl und verrührt sie mit Wasser und Honig. Öl immer zum Schluss dazugeben. Nun alles gut verkneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Hierzu könnt ihr den Mixer/die Küchenmaschine mit Kneithaken oder eure Muskelkraft mit einem stabilen Kochlöffel/ euren Händen nehmen. Der Teig sollte eher fest sein.

Keine Angst vor Hefeteig, ihr bekommt das super hin, wenn ihr ein paar einfache Dinge beachtet.

Der Teig hat es bei der Herstellung gern kuschelig. Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben und auch der Raum darf nicht zu kalt sein. Den fertigen Teig mit einem Geschirrtuch abdecken, damit er keine Zugluft erwischt.

Nach mind. ½ Std. Ruhezeit (besser 1 Std.) können wir den Teig weiterverarbeiten. Ihr könnt den Teig auch am Vorabend herstellen und dann abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Backen:

Ein gefettetes Blech oder eine Tortenform (Springform) ebenfalls eingefettet, ein Messer und eine Teigkarte solltet ihr griffbereit haben.

Auf der bemehlten Arbeitsfläche oder einem Brett knetet ihr den Teig gut durch und formt eine längliche Rolle. Diese wird halbiert, dann geviertelt und die Viertel nochmal geteilt, dass ihr 8 Stücke habt. Aus diesen formen wir Semmeln und setzen diese auf das Blech oder 7 Semmeln kreisförmig in die Tortenform und 1 in die Mitte. Wieder abdecken und gehen lassen bis sie sich deutlich vergrößert haben (20 Min.) Die Semmeln mit Wasser anfeuchten und ev. mit Kernen bestreuen.

Backrohr auf 220 Grad vorheizen, die Semmeln auf eine untere Schiene einschieben.

Nach 10 Min. auf 200 Grad zurückschalten. Backen ca. 20 bis 25 Min. Das Gebäck wird nicht trocken wenn ihr eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser auf den Grillrost darüber stellt. Die Semmeln sind durchgebacken wenn sie beim Klopfen hohl klingen. Auf einem Gitterrost auskühlen und genießen.