

# Seelen

4 Seelen

## Zutaten

500 g	Dinkelmehl
360 ml	Wasser
2 gestr. TL	Salz
1/2 Würfel	Hefe
	Grobes Salz
	Kümmel



*Zubereitung: ca. 30 Minuten plus Gehzeit, Backzeit: 15 Minuten (bei 250°C, 2. Schiene v. unten)*

1. Mehl und Salz mischen, die Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Zu einem feuchten, weichen und klebrigen Teig verrühren und an einem kühlen Ort mehrere Stunden gehen lassen. Während der Gehzeit den Teig 1-2 mal durchkneten.
2. Backofen vorheizen, dann den Teig kurz durchmengen und in 4 Teile aufteilen. Die Teigstücke anfeuchten und mit nassen Händen lang ziehen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit grobem Salz und Kümmel bestreuen. Sofort (!) in auf die 2. Schiene von Unten in den Ofen schieben und bei 250°C für ca. 10 -15 min backen.
3. Nach dem Backen herausnehmen und auskühlen lassen. Zum Aufbewahren können die Seelen weggefroren werden.

## **2 Seelen (Markus Seelen):**

150 g gekochter, dünn geschnittener Schinken  
1 kleine Schalotte (als dünne Zwiebel-Halbringe)  
150 g Gouda

*Seelen aufschneiden und mit gekochtem Schinken, dann dünne Zwiebelringe und Gouda belegen. Kurz ruhen lassen (5-10 Minuten) und Backofen auf 180°C vorheizen. Seelen auf ein Blech legen und bis der Käse geschmolzen ist backen (ca. 10 Minuten). Die Oberseite der Seele auf den Käse legen (falls mit Butter bestrichen, das Oberteil schon etwas vorher nebendran in den Ofen legen) und ca. 5-10 Minuten weiter aufwärmen. Sofort essen.*

*Alternativen: geräucherter Schinken oder Tomaten; falls Seelen hart, dann leicht mit Butter bestreichen*