

ZUKUNFTS-REZEPT



SONNEN - SEMMELN SELBER BACKEN

CA. 10 SEMMELN

Zutaten

- 500 g Mehl (405, 550 oder Vollkorn)
- 1 Würfel Hefe oder ein Päckchen Trockenhefe
- 320 ml lauwarmes Wasser
- 12 g Salz
- 1TL Zucker
- 1EL Speiseöl
- Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, oder Saaten nach Belieben

Zubereitung

Zucker gut im Wasser auflösen. Hefe mit dem Finger in das Zuckerwasser bröseln und 10 Min. zur Seite stellen. In einer Rührschüssel Mehl einwiegen, Salz und Öl zugeben. Mit dem Rührgerät (Knethaken) nun langsam Hefe-Zucker-Wasser zum Mehl gießen und gut verkneten für ca. 5 Min. Teig dann für ca. 15 Min. mit einem Tuch bedecken und zur Seite stellen. Danach den Teig aus der Schüssel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und gut mit den Händen kneten - für 10 Min. mindestens! Nun eine Rolle formen und in 10 Teile schneiden. Die Teigteile zu Kugeln formen. Eine Springform bis zum oberen Rand mit Backpapier auslegen. Die Teigkugeln nun mit etwas Wasser bepinseln und mit verschiedenen Saaten bestreuen. Als Blume in die Springform legen (siehe Bild). Nun die Springform mit den Semmeln abdecken und für weitere 15 Min. ruhen lassen. Backofen auf 180°C Umluft, Schale (hitzebeständig) mit warmem Wasser in den Backofen einsetzen. Semmeln für ca. 20 Min. ohne Abdeckung backen.