



Die Allgäuer Städte empfehlen:

ALLGÄUER

SEELE

8 Rezept für 4 Portionen | ⌚ Arbeitszeit 30 Minuten
| ⌚ Ruhezeit 18,5 Stunden | ⌚ Backzeit 15-20 Minuten

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
- 12 g Steinsalz
- 10 g frische Hefe
- 5 g Rohrzucker
- 350 ml Wasser (25°C)

- Kümmel und grobes Salz nach Bedarf zum Bestreuen der Seele



Da nur noch wenige Bäcker die Seele in traditioneller Handarbeit herstellen und über das handwerkliche Geschick sowie die nötige Erfahrung verfügen, zählt die Seele heute zu den sogenannten Brauchtumsgebäcken und ist Passagier der „Arche des Geschmacks“ des Slow Food Deutschland e.V., dessen Ziel u. a. auch der Schutz traditioneller Lebensmittel ist, um diese vor dem Vergessen zu bewahren.

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer o.ä. verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
2. Den fertigen Teig in eine leicht gefettete Schüssel mit Deckel geben und ca. 16 Stunden lang im Kühlschrank stehen lassen. Anschließend den Teig noch 2 weitere Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 210°C Ober/Unterhitze vorheizen.
4. Den Teig nun vorsichtig aus der Schüssel auf ein leicht angefeuchtetes Tuch kippen. Notfalls mit einem Teigspachtel nachhelfen.
5. Mit den ebenfalls befeuchteten Händen 4 gleich große längliche Teile abstechen, diese entsprechend formen und sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



Im Allgäu gibt es zahlreiche Wochenmärkte auf denen die Allgäuer Bäcker ihre frischen Brotwaren anbieten. Auch die traditionelle Seele darf hierbei nicht fehlen.



Die Seelen schmecken am besten frisch zur Brotzeit oder belegt mit regionalen Zutaten und überbacken mit Allgäuer Bergkäse.



Getreide bildet seit jeher die Grundlage vieler Produkte und Gerichte. Auch im Allgäu gibt es Urgetreidesorten die inzwischen kaum mehr angebaut werden und immer weiter ins Vergessen geraten. Die Öko-Modellregion Günztal setzt sich für den Schutz und Erhalt alter, regionaler Getreidesorten ein. Auch im schwäbischen Bauernhofmuseum Illerbeuren kann man die Produkte Getreide und Mehl auf unterschiedliche Weise erleben.

6. Die 4 Seelen mit grobem Salz und etwas Kümmel bestreuen.
7. Nach 30 Minuten Stehzeit das Backblech mit den Seelen in den vorgeheizten Ofen schieben, zusätzlich eine Tasse mit etwas Wasser in den Ofen stellen, um Dampf zu erzeugen.
8. Nach ca. 15 Minuten sind die Seelen goldbraun gebacken und können aus dem Ofen geholt werden.
9. Da die Zubereitung der Seele in seiner traditionellen Herstellungsweise viel Zeit benötigt, diese im Vorfeld unbedingt mit einplanen.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:
kulinarischeserbe.allgaeu.de

