



REGIONALE PRODUKTE

BÄKO-BackKultur

BÄKO

ALLGÄUER SEELEN



Dieses Rezept wurde von der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim (Bundesfachschule) für Sie entwickelt. Viel Erfolg damit!



Allgäuer Seelen



	Menge	Betriebsrezept	Herstellung
Gesamtmehlmenge:	10.000 g	----- g	
Weizenmehl T. 550	10.000 g	----- g	Knetung: 6 min. Stufe 1, 9 min. Stufe 2 Teigtemperatur: 26 °C Malz: hell und inaktiv
Salz	230 g	----- g	
Malz	200 g	----- g	
Hefe	150 g	----- g	
Wasser	7.500 g	----- g	
Summe:	18.080 g	----- g	

Teigeinlage: 160 g (oder je nach Wunschgröße)

Aufarbeitung: Den Teig nur mit Wasser bearbeiten, auf einen feuchten Tisch bzw. ein/e Blech/Wanne legen, mit Wasser benetzen und ca. 3 – 4 Std. im Raum stehen lassen. Bei fast voller Gare mit den Händen ausstechen, absetzen und mit Salz und Kümmel bestreuen.

Endgare: 15 min.

Backen: Bei 240 °C ca. 20 – 25 min. backen.

Belag für 1 Seele:			
Butter	40 g	----- g	Seele aufschneiden und beide Hälften mit Butter bestreichen, anschließend mit Schinken und Käse belegen und überbacken. Mit Schnittlauch garnieren.
Schinken	120 g	----- g	
Käse	120 g	----- g	
Schnittlauch	4 g	----- g	
Summe:	284 g	----- g	

Backen: Bei 200 °C ca. 12 min. überbacken.

Tipp: Je nach Wunsch sind auch andere Beläge möglich: z. B. Tomaten, Kräuterbutter usw.

Weitere Infos:

Sprechen Sie mit dem
Fachberater Ihrer
BÄKO-Genossenschaft.

