

## Frühstückssemmeln lange Teigführung

Zutaten für 9 Semmeln:

### Teig

25 g Roggenmehl Type 997 oder 1150

95 g Dinkelmehl Type 630

350 g Weizenmehl Type 550

10 g Salz

15 g neutrales Öl

300 g lauwarmes Wasser

5 g Hefe

3 g Flüssigmalz

Dunst für die Arbeitsfläche

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine etwa 3 Minuten auf niedrigster Stufe und 10 bis 12 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten, gut dehnbaren Teig kneten.  
Abgedeckt etwa 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
2. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 30 Minuten „akklimatisieren“ lassen.  
Danach schonend auf die Arbeitsfläche geben und einmal sachte zu einem Rechteck dehnen.
3. Neun quaderförmige Teiglinge abstechen und etwa 30 bis 45 Minuten in einem Bäckerleinen gehen lassen.
4. Backofen auf 230 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Teiglinge nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen.  
Tief (quer) einschneiden
6. Im heißen Backofen 5 Minuten bei 230 ° C, dann 15 bis 20 Minuten bei 200 ° C mit viel Dampf (z.B. beim Einschieben der Semmeln die Backofenwände mit Wasser besprühen) backen.
7. Kurz vor Ende der Backzeit den Backofen öffnen und die restliche Feuchtigkeit ablassen.  
Knusprig und goldbraun fertig backen.

## Dinkelsemmeln lange Teigführung

### Kochstück

50 g Dinkelmehl Type 630

250 g Wasser

10 g Salz

### Quellteig

#### *Kochstück*

400 g Dinkelmehl Type 630

100 g Wasser

### Teig

#### *Quellteig*

25 g Roggenmehl Type 930 bis 1150

50 g Roggenanstellgut

2 g Hefe

5 g Butter

1 g Malzmehl

Saaten (Mohn, Sesam) ... oder grobes Salz

## Zubereitung:

### 1. Kochstück

Mehl mit Wasser und Salz in einem Topf ohne Klumpen verrühren.

Erhitzen, aufkochen und rühren bis eine zähe Masse entstanden ist.

In eine Schüssel umfüllen, abdecken, auskühlen und mindestens 4 Stunden ruhen lassen.

### 2. Quellteig

Kochstück, Mehl und Wasser vermengen und abgedeckt 1 Stunden quellen lassen.

### 3. Teig

Anschließend alle übrigen Zutaten zugeben und in der Küchenmaschine 4 bis 6 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem homogenen Teig verarbeiten.

4. Teig abdecken und 2 Stunden reifen lassen.

Alle 30 Minuten falten.

**Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Pluetzblog>**

Danach etwa 10 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

5. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zweimal leicht dehnen und übereinander schlagen

6. Den Backofen auf 240 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

8 Teiglinge abstechen, mit beiden Händen etwas lang ziehen und beide Enden gegeneinander verdrehen.

7. Die Teiglinge nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Mit Wasser absprühen und mit den Saaten oder Salz bestreuen.

8. Im heißen Backofen mit Dampf (z.B. beim Einschieben der Semmeln die Backofenwände mit Wasser besprühen) etwa 15 Minuten backen.

9. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Rustikale Semmeln kurze Teigführung

### Brühstück

- 15 g Roggenvollkornmehl
- 15 g altbackenes Brot  
(getrocknet, gemahlen, geröstet)
- 10 g Salz
- 100 g Wasser

### Teig

#### Brühstück

- 220 g Wasser
- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 420 g Weizenmehl Type 550
- 25 g Weizenanstellgut
- 20 g Flüssigmalz
- 5 g Hefe
- 25 g Öl

### Zubereitung:

#### 1. Brühstück

Roggemehl, Brotbrösel und Salz vermischen.  
Das kochende Wasser zugeben und verrühren.  
Etwa 5 Minuten stehen lassen.

#### 2. Teig

Das Brühstück mit dem Wasser mischen, anschließend die übrigen Zutaten zufügen.

In der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 10 bis 15 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten, relativ weichen Teig kneten.

3. Teig abdecken und 2 Stunden reifen lassen.

Dabei alle 30 Minuten falten und dehnen.

**Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Plötzblog>**

4. Teig schonend auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 45 g Teiglinge abstechen.

5. Je zwei Teiglinge aufeinanderlegen, mit etwas Mehl zu einer Rolle einschlagen und länglich rollen.

6. Mit den Nahtstellen nach unten etwa 30 Minuten in einem Bäckerleinen gehen lassen.

7. Den Backofen auf 240 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

8. Mit den Nahtstellen nach oben im heißen Backofen mit Dampf (z.B. beim Einschieben der Brote die Backofenwände mit Wasser besprühen) etwa 15 bis 20 Minuten backen.

9. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.