

## Schwäbische Seelen mit Vorteig

Zutaten für etwa 6 bis 8 Seelen:

### Vorteig

120 g Dinkelvollkornmehl

60 g Wasser

1 g Hefe

### Kochstück

30 g Dinkelmehl Type 630

150 g Wasser

8 g Salz

### Hauptteig

*Vorteig*

*Kochstück*

250 g Dinkelmehl Type 630

120 g Wasser **Teil 1**

5 g Hefe

2 g Malzmehl

1 El zerlassene Butter  
oder Schmalz (Öl)

40 g Wasser **Teil 2**

### Fertigstellung

Kümmel und grobes Salz

Die „Seele“ ist ein typisch schwäbisches Gebäck aus Weißmehl, Wasser und Salz. Die Form ist oval bis länglich, die Kruste knusprig und mit grobem Salz und Kümmel bestreut. Wie der Name des Gebäcks vermuten lässt, geht der Ursprung der „Seele“ auf den Allerseelentag zurück. Nach altem christlichem Volksglauben stiegen an Allerseelen die armen Seelen aus dem Fegfeuer zur Erde auf, um sich für kurze Zeit von ihren Qualen auszuruhen. Deshalb spielte am Allerseelentag die Bewirtung der „armen Seelen“ eine große Rolle und man legte daher als Totenspeisung Brot und Wein auf die Gräber. Aus dem Allerseelenbrot entwickelte sich im Laufe der Zeit die Kurzform „Seele“.

### 1. Vorteig

Die Vorteigzutaten verrühren und an einem kühlen Ort 12 bis 15 Stunden reifen lassen.

### 2. 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 4-6 Stunden ruhen lassen.

### 3. Teig

Sämtliche Zutaten ohne Wasser **Teil 2** in der Küchenmaschine etwa 8 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten.

Das übrige Wasser einarbeiten bis ein glatter, aber weicher Teig entstanden ist.

### 4. Den Teig abdecken und 3 Stunden reifen lassen.

Dabei in den ersten 2 Stunden alle 30 Minuten falten und dehnen.

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

### 5. Backofen auf 250 ° C vorheizen.

Backblech(e) mit Backpapier auslegen.

### 6. Den Teig schonend auf eine mit Wasser benetzte, unbemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von etwa 20 x 25 cm verteilen.

Kräftig mit Kümmel und grobem Salz bestreuen.

7. Die Seelen mit nassen Handkanten vom Teigrand abziehen und auf die Backbleche legen.
8. Sofort im heißen Backofen 12 bis 15 Minuten backen.  
Kurz vor Ende der Backzeit den Backofen öffnen und die restliche Feuchtigkeit ablassen.  
Knusprig und goldbraun fertig backen.
9. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

## Schwäbische Seelen lange Teigführung

Zutaten für etwa 6 bis 8 Seelen:

### Kochstück

20 g Dinkelmehl Type 630

100 g Wasser

8 g Salz

### Hauptteig

#### *Kochstück*

380 g Dinkelmehl Type 630

200 g Wasser **Teil 1**

2 g Hefe

1 El zerlassene Butter  
oder Schmalz (Öl)

70 g Wasser **Teil 2**

### Fertigstellung

Kümmel und grobes Salz

### 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, abkühlen und mindestens 4-6 Stunden ruhen lassen.

### 2. Teig

Sämtliche Zutaten ohne Wasser **Teil 2** in der Küchenmaschine etwa 8 Minuten auf niedrigster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten.

Das übrige Wasser einarbeiten bis ein glatter, aber weicher Teig entstanden ist.

3. Teig abdecken und 2 Stunden gehen lassen.

Alle 30 Minuten falten und dehnen.

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

4. Danach etwa 10 bis 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

5. Den Backofen auf 250 ° C vorheizen.

Backblech(e) mit Backpapier auslegen.

6. Den Teig schonend auf eine mit Wasser benetzte, unbemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von etwa 20 x 25 cm verteilen.

Kräftig mit Kümmel und grobem Salz bestreuen.

7. Die Seelen mit nassen Handkanten vom Teigrand abziehen und auf die Backbleche legen.

8. Sofort im heißen Backofen 12 bis 15 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Backzeit den Backofen öffnen und die restliche Feuchtigkeit ablassen.

Knusprig und goldbraun fertig backen.

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

## **Schwäbische Seelen** kurze Teigführung

Zutaten für etwa 4 bis 6 Seelen:

500 g Weizenmehl Type 550  
etwa 320 bis 350 g Wasser  
20 g Hefe  
1 Tl Honig oder Flüssigmalz  
1 El zerlassene Butter oder Schmalz (Öl)  
8 g Salz

### **Fertigstellung**

Kümmel und grobes Salz

### **Zubereitung:**

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben und eine Mulde formen.
2. Wasser, zerbröckelte Hefe und etwas Mehl vom Rand in der Mulde zu einem weichen Vorteig verrühren.
3. Vorteig mit etwas Mehl vom Rand leicht bestäuben zugedeckt etwa ½ Stunde gehen lassen.
4. Vorteig, restliches Mehl vom Rand, Honig oder Malz, Fett und Salz in der Küchenmaschine zu einem weichen Teig kneten.  
Der Teig soll feucht aber nicht zu klebrig sein.
5. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa ½ bis 1 Stunde gehen lassen.
6. Backofen auf 225 ° C (Heißluft) vorheizen. Backblech(e) mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig schonend auf eine mit Wasser benetzte, unbemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von etwa 20 x 25 cm verteilen.  
Kräftig mit Kümmel und grobem Salz bestreuen.
8. Die Seelen mit nassen Handkanten vom Teigrand abziehen und auf die Backbleche legen.
9. Sofort im heißen Backofen 12 bis 15 Minuten backen.  
Kurz vor Ende der Backzeit den Backofen öffnen und die restliche Feuchtigkeit ablassen.  
Knusprig und goldbraun fertig backen.  
Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.