

Semmeln

im Original von „[Mann backt](#)“

Zutaten

Vorteig (*Pate Férmentée*)

- 260 g Weizenmehl, Type 550
- 170 g Wasser
- 5 g Salz
- 3 g frische Hefe

Optionales Quellstück:

- 100 g Quinoasamen
- 20 g Leinsamen, geschrotet
- 100 g Wasser, kochend

Hauptteig:

- Optionales Brühstück
- Vorteig (*Pate Férmentée*)
- 600 g Weizenmehl Type 550
- 340 g Wasser
- 15 g Salz
- 20 g Honig
- 16 g Hefe

Verarbeitung

Vorteig (*Patè Fèrmentée*):

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 5 min verkneten.
- Den Teig in großes, verschließbares Behältnis geben und 1 h reifen lassen.
- Den Vorteig anschließend für 24 bis 48 h im Kühlschrank lagern.

260 g Weizenmehl Type 550, 170 g Wasser, 5 g Salz, 3 g frische Hefe

Optionales Quellstück

- Für das Quellstück die Saaten in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt für 12 h quellen lassen.

100 g Quinoasamen, 20 g Leinsamen, geschrotet, 100 g Wasser, kochend

Hauptteig:

- Alle Zutaten für die Brötchen 10 min zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig 30 min in der Schüssel abgedeckt reifen lassen.
- Anschließend ca. 80 g schwere Teigstücke abstechen, rund schleifen und länglich formen.
- Die Teiglinge abgedeckt vor dem Austrocknen schützen (z.B. Geschirrtuch mit Wasser besprüht) und 45 min ruhen lassen.
- Anschließend mit Wasser besprühen und mit einem Messer tief einschneiden, Wahlweise vor dem Einschneiden und nach dem Besprühen die Oberseite mit Sesam o.ä. bestreuen.
- Die Teiglinge erneut abdecken und für ca. 30 min reifen lassen.

Vorteig, Optionales Quellstück, 600 g Weizenmehl Type 550, 340 g Wasser, 15 g Salz, 20 g Honig, 16 g Hefe

Backzeiten

- Den Ofen auf 300 °C vorheizen und die Semmeln bei 220 °C für 15 min mit Schwaden backen.

Anmerkung

- Die Verwendung des Quellstücks ist je nach Geschmack möglich aber nicht nötig.