



## Backrezept No.7 aus der Getreidemühle Luz

### *Seelen und Knauzen*

1kg Backmischung = ca. 6 Seelen auf 2 Blechen  
1kg Backmischung = ca. 12 Knauzen auf 2 Blechen

#### **Zutaten für den Teig:**

1kg Knauzen- und Seelenmehl  
10g Hefe  
25g Salz (3 Teelöffel)  
ca. 750ml Wasser kalt (ca. 15°C)

#### **Teigherstellung:**

Der Teig wird sehr kühl geführt und gut ausgeknetet.  
Die Backmischung und das Wasser zu einem feuchten, glatten Teig kneten (mind. 10 min.).  
\* 3 min. Teig anmischen im langsamen Gang der Teigmaschine, danach  
\* ca. 7-10 min. im schnellen Gang den Teig gut dehnbar auskneten.

#### **Teigruhe / Gare:**

Den fertig gekneteten Teig zur Gare in eine Schüssel geben. Den Teig anschließend mit einer Folie abdecken und im Kühlschrank 24 Stunden gehen lassen. Die lange Zeit ist für die Aromabildung ganz wichtig.

#### **Teiglinge teilen und formen:**

Der Teig wird vorsichtig auf eine benetzte Arbeitsfläche ausgeschüttet, die Teigoberfläche wird ebenfalls mit Wasser benetzt. Den Teig nun, ohne den reifen Teig zu bearbeiten, in eine rechteckige Form bringen. Jetzt können Sie mit einem Teigschaber oder mit nassen Händen 5 x 30 cm große Stücke abstechen und vorsichtig auf ein gefettetes Blech legen –oder für die Knauzen mit nassen Händen Kugeln formen und auf das Blech legen.

#### **Zwischengare:**

Um eine gute Lockerung zu erhalten, sollte nun eine weitere ca. 15minütige Zwischengare eingelegt werden.

#### **Backen:**

Durch den sehr weichen Teig muss am Anfang sehr intensiv gebacken werden, deshalb den Backofen auf 250°C vorheizen. Nach 10 min. auf 200°C zurückschalten.  
Beim Backen von nur einem Blech dieses in die untere Schiene einschieben, da eine hohe Anfangshitze notwendig ist.  
Backzeit ca. 30-35 Minuten.

**Tipp:** Bereits beim Vorheizen eine flache Aluschale oder ein Backblech mit Wasser in den Ofen stellen, so dass die Seelen oder Knauzen in feuchter Backatmosphäre anbacken und so im Ofen ein größeres Volumen bekommen.

Die Getreidemühle Luz wünscht gutes Gelingen und guten Appetit.

**Getreideprodukte sind Natur und sollen es auch bleiben.  
Dafür stehen wir.**