

Bio Semmis

Rezept für ca. 9 Stück (1 Blech) à 72g /Stk.



Knetzeit: 3 Minuten langsam, 6:30 Minuten intensiver, Gesamt 9:30 Minuten

Teigruhe nach dem Kneten: 10 Minuten + 5 Minuten Zwischengare

Gehzeit vor dem Backen: ca. 20-30 Minuten (Raumtemperatur)

Backzeit: ca. 15-17 Minuten bei 210°C Heißluft bzw. 220°C Ober-Unterhitze

Miele Combidampfgarer: Heißluft Plus, 210°C 100% Feuchte, 6min Ober-Unterhitze, 210°C 30% Feuchte, 10min / Gesamt 16min


Miele Klimagaren: 3 Dampfstöße manuell auslösen, ca. 16min 210°C



ZUTATEN

- 400g Bio Weizenmehl Type 700 oder Type 480 Universal
- 8g Salz
- 8g Bio Gerstenmalzmehl
- 12g Butter (handwarm)
- 12g frische Hefe
- 220g Wasser ca. 23°C

Zum Bestreuen und Ausfertigen: Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn und Kürbiskerne

 Bio Backzutaten und Zubehör finden Sie auf www.derbackprofi-shop.at

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten genau einwiegen und den Teig wie angegeben kneten.
2. Nach dem Kneten den Teig für ca. 10 Minuten zugedeckt rasten lassen.
3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu ca. 72g auswiegen.
4. Teigstücke rund Formen (schleifen) und mit Weizenmehl etwas bemehlen.
5. Die Teigkugeln mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 5 Minuten bei Raumtemperatur zugedeckt gehen lassen.
6. Die Teigkugeln mit der Hand etwas flach drücken.
7. Mit einer Teigkarte die Hälfte des Teiglings abdecken, die andere Hälfte mit einer Sprühflasche oder einem Pinsel mit Wasser befeuchten.
8. Die feuchte Seite des Teiglings in Mohn, Sonnenblumenkerne oder Sesam wälzen.
9. Mit Hilfe einer Teigkarte nun die bestreute Seite 3mal durchstechen.
10. Für die Augen zwei Kürbiskerne in den Teigling drücken.
11. Die Semmis mit Wasser befeuchten, mit einem Tuch abdecken und ca. 20- 30min bei Raumtemperatur gehen lassen.
12. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 210°C Heißluft vorheizen.
13. Vor dem Backen die Teiglinge nochmals mit Wasser befeuchten und mit Hilfe einer Schere die Nase einschneiden.
14. Mit viel Dampf (während des Backens ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln in den Ofen stellen!) goldbraun backen.

Zum online Rezept:

