

# Bio Dinkelsemmel

Rezept für 9 Stück à 78g/Stk.



**Knetzeit:** 5 Minuten langsam

**Teigruhe nach dem Kneten:** 5 Minuten

**Gehzeit vor dem Backen:** ca. 25–30 Minuten  
(Raumtemperatur)

**Backzeit:** ca. 18 Minuten bei 220°C Heißluft  
bzw. 230°C Ober-Unterhitze

**Miele Combidampfgarer:** Heißluft Plus, 220°C 100% Feuchte,  
6min, Ober-Unterhitze, 220°C 30% Feuchte, 12min

**Miele Klimagaren:** 3 Dampfstöße manuell auslösen,  
ca. 18min 220°C



## ZUTATEN

- 400g Bio Dinkelmehl Type 700
- 10g Salz
- 10g Bio Gerstenmalzmehl
- 20g Bio Dinkelvollkornsauerteig getrocknet
- 8g Bio Butter (handwarm)
- 15g frische Hefe
- 30g Bio Milch (kühl)
- 210g Wasser 23°C

\*Staubmehl zum Stauben von Semmeln besteht aus 50% Kartoffelstärke und 50% Dinkelmehl.

 Bio Backzutaten und Zubehör finden Sie auf [www.derbackprofi-shop.at](http://www.derbackprofi-shop.at)

## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten genau einwiegen und den Teig wie angegeben kneten.
2. Den Teig nach dem Kneten sofort auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu ca. 78g auswiegen.
3. Teigstücke Rundformen (schleifen) und mit Staubmehl\* gut bemehlen.
4. Teigkugeln mit einem Geschirrtuch abdecken und 5 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
5. Teigkugeln mit der Hand etwas flach drücken.
6. Mit Hilfe von einem Semmeldrucker die Semmeln in Form bringen.
7. Mit der Sternform nach unten auf ein bemehltes Leinentuch oder optional auf ein Geschirrtuch legen und zugedeckt ca. 25–30min bei Raumtemperatur gehen lassen.
8. Den Backofen in der Zwischenzeit auf 220°C Heißluft vorheizen.
9. Semmeln vor dem Backen vorsichtig umdrehen, auf ein Lochblech legen, gut mit Wasser besprühen und in den Backofen schieben.
10. Mit viel Dampf (während des Backens ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser oder Eiswürfeln in den Ofen stellen!) goldbraun backen.
11. Nach dem Backen die Semmeln auf einem Rost auskühlen lassen.

Zum online  
Rezept:

