



## Dinkel-Seelen

### Zutaten für 4 Stück

500 g Dinkelmehl Type 630, 30 g frische Hefe, 1 TL Zucker, 3–4 EL lauwarmes Wasser, 1 gehäufte TL Salz (15 g), 300 ml lauwarmes Wasser  
Zum Bestreuen: Kümmelsamen, Mohn, Sesam oder grobes Salz

### Zubereitung

Hefe mit Zucker und dem lauwarmen Wasser in einer Tasse verrühren. Ganz wenig Mehl darüberstreuen und etwa 10 Minuten in der warmen Küche stehen lassen. Dinkelmehl in eine große Schüssel geben, mit der Hand eine tiefe Mulde hineindrücken. Salz zugeben. In die Mehlervertiefung die vorgegärte Hefe füllen. Zusammen mit 300 ml lauwarmem Wasser von der Mitte aus beginnend alles zu einem weichen Brotteig verkneten. Zuletzt eventuell etwas Mehl zugeben, da Brotteig aus Dinkelmehl generell etwas klebriger ist. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig zunächst in der Backschüssel mit immer wieder etwas zusätzlichem Dinkelmehl kräftig durchkneten. Teig dann auf die mit Mehl bestreute Tischplatte geben und in 4 etwa gleich schwere Stücke teilen. Jedes einzelne Teigstück auf der Tischplatte nochmals durchkneten, dabei eine dicke Rolle aus Teig formen. Anschließend die Teigrolle am oberen Ende fassen, dadurch zieht sich der Teig zu einer langen dünneren Rolle, in die Form einer Seele. Jede Seele sollte im rohen Zustand etwa 30 cm lang und ca. 5 cm breit sein. Die Seelen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals für etwa 20 Minuten zum weiteren Aufgehen des Brotteiges in der warmen Küche, jetzt jedoch ohne Abdeckung, stehen lassen.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen, eine feuerfeste Schüssel mit kaltem Wasser auf den Boden der Backröhre stellen. Kurz vor dem Backen die Seelen mit lauwarmem Wasser bestreichen und nach Wunsch mit Kümmel, Mohn, Sesam oder grobem Salz bestreuen. Das Backblech mit den nochmals aufgegangenen Seelen in die Mitte der Backröhre einschieben und bei Ober-/Unterhitze etwa 35 Minuten backen.



Teig auf die mit Mehl bestreute Platte geben, in 4 Teile teilen und jeweils durchkneten. Dann zu Rollen formen.



Herzhaft im Geschmack

# Dinkel

Das uralte Getreide ist sehr gesund und macht glücklich – das wusste schon Hildegard von Bingen.

**D**er enge Verwandte des Weizens wurde vor rund 5000 Jahren im südwestlichen Teil Asiens kultiviert. Seit etwa 1900 v. Chr. wird Dinkel auch in Mittel- und Nordeuropa angebaut. Das „Schwabenkorn“ wurde lange vom Weizen verdrängt, doch in jüngster Zeit ist Dinkel wieder auf dem Vormarsch. Dank einer speziellen Eiweiß-Sequenz verursacht Dinkel bei empfindlichen Menschen weniger allergische Reaktionen als beispielsweise Weizen, obwohl Dinkel nicht glutenfrei ist. Die Verarbeitung des Dinkels ist teurer als die des „großen Bruders“, weil die Körner fest mit den Spelzen verbunden sind und somit ein Verarbeitungsschritt mehr notwendig ist.

### Verwendung

Ein Teil der Ernte wird vor der Reife (grün) geerntet und kommt als Grünkern in den Handel. In der Regel wird er über Buchenholz-Feuer gedarrt (lagerfähig gemacht) und entwickelt so ein leicht

rauchiges Aroma. Die Körner können anstelle von Reis verwendet werden. Das Mehl verleiht Brot und Teigwaren einen nussigen Geschmack.

### Da steckt viel drin

Dinkel ist sehr gesund: Er enthält jede Menge Mineralstoffe und besitzt einen hohen Gehalt an Kieselsäure, die sich positiv auf die Konzentration, Haut und Haare auswirkt. Zudem ist er reich an Ballaststoffen, Spurenelementen und Vitalstoffen wie hochwertigen Eiweißen und komplexen Kohlenhydraten. Die vielen Vitamine (A, E, B1, B2 und Niacin) sind für die Funktion der Nerven und einen geregelten Stoffwechsel wichtig. Und dank der vielen Aminosäuren, die im Körper die Produktion heiter stimmender Hormone anregen, macht Dinkel obendrein noch glücklich! Diese positiven Eigenschaften schätzte auch schon Hildegard von Bingen – Dinkel war ihr Lieblingsgetreide. ♦

## Dinkel-Quark-Waffeln

### Zutaten für ca. 4 Portionen (8 Waffeln)

3 Eier, 60 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 30 g Butter, 250 g Quark, 200 g Dinkelmehl, 1 EL Backpulver, 1 Schuss Mineralwasser, 5 EL Sahne, Puderzucker

### Zubereitung

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Butter und Quark auf höchster Stufe mit dem elektrischen Handrührgerät unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Eier-Quark-Mischung heben. Mineralwasser und Sahne hinzufügen. Die Masse sollte vom Esslöffel zäh abreißen. Ein Waffeleisen mit wenig Butter auspinseln. Maximal 2 Esslöffel Teig pro Waffel genügen. Die Waffeln ausbacken und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.



## Dinkel-Haferflocken-Kekse

### Zutaten für ca. 40 Stück

125 g Butter, 200 g zarte Haferflocken, 2 Eier (M), 70 g Zucker, 30 g Rohrzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 80 g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver

### Zubereitung

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, Haferflocken unterrühren und kurz anrösten lassen. Dann die Masse erkalten lassen. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver unter die Eimasse mischen. Die abgekühlte Haferflocken-Butter-Masse hinzugeben und verrühren. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und etwas platt drücken. Bei 160 °C in etwa 20 Minuten goldgelb backen.

