

Das April-Rezept der LandFrauen

von Renate Harder

Mitglied im LandFrauenKreisverband Schleswig-Flensburg

www.landfrauenkreisverein-flensburg

Weizenschrotsemmel

Leckere Weizenschrotsemmel mit frisch gemahlenem Weizenschrot aus heimischer Produktion: Sie sind eine Köstlichkeit für jeden Frühstückstisch – ganz besonders natürlich an Festtagen. Dabei ist dieses Rezept einfach, und die Semmel sind schnell zubereitet.



Zutaten für 16 Stück

250 g Weizenmehl
250 g Weizenschrot
30 g Hefe
1 TL Zucker
1/4 l Wasser
1/8 l Milch
10 g Salz
20 g Leinsamen
30 g Sonnenblumenkerne
etwas Pflanzenöl

Zubereitung

Den Vorteig bereiten: Weizenmehl und Weizenschrot in eine ausreichend große Schüssel geben. Zucker und Salz an den Rand auf das Mehl streuen. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, mit etwas lauwarmer Flüssigkeit (von der Wassermenge abnehmen) zu einem Brei rühren, indem auch etwas Mehl untergemischt wird. Mehl darüberstreuen, mit einem Tuch bedecken und an einen warmen Ort stellen. Der Vorteig muss beim „Gehen“ doppelt so hoch werden und porig aussehen.

Nach und nach nun die übrigen Zutaten – außer den Körnern – mit dem Vorteig und dem Mehl verrühren und kräftig mit einem Holzlöffel abschlagen. Der Vorteig muss glänzend und geschmeidig sein. Jetzt die Körner unterkneten. Mit bemehlten Händen 16 Stücke zu Semmeln formen, auf ein ungefettetes Blech legen, dünn mit Öl bepinseln und eventuell mit einigen Körnern bestreuen. Nach nochmaligem Aufgehen in den vorgeheizten Backofen geben und bei 200 Grad ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Wichtig bei Hefeteigen: Die Hefe darf nicht mit Fett in Berührung kommen, weil dann die Treibkraft beeinträchtigt wird. Also die Hefe immer erst nach dem Verrühren von Vorteig und der restlichen Mehlmenge zugeben.

Guten Appetit!