

## Dinkel-Roggen-Semmeln



### Zutaten für 12 Semmeln

260 g Dinkelmehl	1 ½ TL Zucker
375 g Weizenmehl	225 ml Buttermilch
115 g Roggenmehl	Mehl zum Arbeiten
15 g Salz	2 EL Kümmelsamen
30 g frische Hefe	2 EL heller Sesam
ca. 225 ml lauwarmes Wasser	2 EL Leinsamen

Alle Mehlsorten in eine große Schüssel sieben, mit dem Salz vermengen und eine Mulde eindrücken. Die Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln und mit 100 ml lauwarmem Wasser und dem Zucker verrühren. Die Hefemischung zum Mehl gießen, die Buttermilch hinzufügen und unterkneten. Dabei noch ca. 125 ml lauwarmes Wasser einarbeiten und alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig ca. 2 ½ Stunden gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, in 12 Portionen teilen und jeweils zu einem runden Teigling formen. Die Teiglinge auf das Blech setzen und zugedeckt bei Raumtemperatur erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen, eine kleine Schüssel heißes Wasser auf den Backofenboden stellen.

Die Teiglinge mit Kümmel, Sesam und Leinsamen bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben. Nach 7 bis 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 180°C reduzieren und die Semmeln weiterbacken. Nach circa 20 Minuten die fertiggebackenen Semmeln aus dem Ofen holen und auf einen Kuchengitter auskühlen lassen.

Mit einem Bärlauch-  
aufstrich schmecken  
sie mir besonders gut!

