



## Ruchmehlsemeln mit Bockshornklee (mit Sauerteig)

Es sind "chüschtige" Semeln geworden, gebacken mit dem Bio-Ruchmehl der Mühle Kleeb im Emmental. Den Sauerteig habe ich mit Roggenvollkornmehl gezogen, den Hauptteig nur mit Ruchmehl geknetet und mit wenig Bockshornklee gewürzt. Bockshornklee wird auch zum würzen von Käse verwendet werden. Im Südtirol oder auch im Veltlin dient er auch als Brotgewürz. Bockshornklee schmeckt intensiv, so ähnlich einem Glarner-Zigerstöckli, aber keine Angst, das damit fein gewürzte Brot ist keineswegs "räss", sondern besitzt zwar ein kräftiges, aber rundes und tiefgründiges Aroma.

### Zutaten

#### Sauerteig

60g Roggenvollkorn  
60g Wasser  
20g Anstellgut

#### Hauptteig

140g Sauerteig  
500g Ruchmehl  
360g Wasser  
12g Salz  
1/2Tl Bockshornklee gemahlen

### Zubereitung

Sauerteigzutaten vermischen und 11 Stunden bei 30° reifen lassen (z.b. auf einer Heizmatte).

Für den Hauptteig Sauerteig, Ruchmehl und Wasser mit der Maschine kurz vermischen und 30 Minuten ruhen lassen (Autolyse).

Salz und Bockshornklee zugeben und ca. 15 Minuten mit der Maschine auf der langsamsten Stufe verkneten. Der Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen. Weitere 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Es sollte ein zähflüssender Teig entstehen.

In eine eingeeölte Wanne geben und 3 Stunden bei Raumtemperatur (24°) reifen lassen. Nach 1 und 2 Stunden Teig je 2mal falten.

Zugedeckt für ca. 18 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Teig auf eine bemehlte Unterlage geben und in neun Stücke teilen. Teiglinge ein paar mal von der Seite her zur oberen Teigmitte einschlagen. Teiglinge umdrehen, damit der Schluss auf der Arbeitsfläche liegt, von Hand etwas rundformen und 30 Minuten ruhen lassen.

Teiglinge in drei Gruppen auf den heißen Backstein geben, so dass sich je drei Stück leicht berühren.

Auf der untersten Rille in den auf 250° vorgeheizten Backofen schieben und 8 Minuten mit Dampf backen, danach das Wassergefäß entfernen, den Backofen kurz lüften und 12 Minuten bei 230° fertig backen.





