

Kochen

Caroline Autenrieth

Montag, den 10.08.2020

Seelen mit Wurstfüllung und Paprika-Weißkohl-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Seelen

10 g Hefe, frisch
350 ml Wasser, kalt, ca.
250 g Dinkelmehl (Type 630)
250 g Weizenmehl (Type 550)
2 TL Salz
8 Wiener-Würstchen (à ca. 50 g)
etwas Meersalz
3 EL Kümmelsamen

Für den Paprika-Weißkraut-Salat

650 g Weiß- oder Spitzkohl
1 Schalotte
etwas Salz
1 Prise Zucker
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Chiliflocken
1 Paprikaschote, rot
0,5 Bund Petersilie



Zubereitung

1. **Für die Seelen** Hefe und 350 ml Wasser in der Rührschüssel einer Küchenmaschine vermischen. Die beiden Mehlsorten und Salz mischen, zugeben und alles auf niedrigster Stufe zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. **In der Zwischenzeit den Kohl** putzen, dabei die dicken Blattansätze ausschneiden. Kohl waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden oder in eine große Schüssel hobeln. 2 TL Salz und Zucker zugeben und alles mit den Händen gründlich durchmischen und kneten, bis der Kohl weich und glasig wird. Schalotte schälen, sehr fein würfeln und unter den Kohl mischen. Den Kohl zugedeckt ziehen lassen.
4. Den gegangenen Teig auf eine leicht angefeuchtete Arbeitsfläche geben und gründlich durchkneten. Teig mit angefeuchteten Händen rund formen und dabei die Ränder nach unten umklappen, sodass eine Wölbung entsteht. Der Teig soll wie eine große Dampfnudel aussehen.
5. Den Teig wieder in die Schüssel geben und zugedeckt weitere ca. 45 Minuten gehen lassen.
6. Teig dann vorsichtig auf eine leicht angefeuchtete Arbeitsfläche stürzen, ohne ihn nochmals zu kneten. Mit einer angefeuchteten Teigkarte daraus 8 gleichgroße längliche Portionen abstechen. Mit angefeuchteten Händen die Teigstränge fest um die Würstchen wickeln und etwas andrücken.
7. Die Stangen mit der Naht nach unten mit etwas Abstand zueinander auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Die Oberfläche mit etwas Wasser bestreichen und die Seelen zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.
8. Den Backofen auf 225 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Teigstangen erneut mit etwas Wasser benetzen, mit Meersalz und Kümmel bestreuen.
10. Teigstangen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben

noch ein ofenfestes Schälchen mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Nach etwa 10 Minuten Backzeit die Backofen-Temperatur auf 200 Grad reduzieren.

11. Während dessen Öl unter den marinierten Kohl mischen. Den Krautsalat mit Salz, Pfeffer, Chili und eventuell noch etwas Zucker abschmecken. Paprika putzen, waschen, trockenreiben und in feine Streifen schneiden. Paprika unter den Kohl mischen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken und ebenfalls unter den Kohl mischen.

12. Die Seelen aus dem Backofen nehmen, inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben noch ofenwarm oder ausgekühlt zum Krautsalat servieren.