

### Briegel schwäbische

Zutaten für etwa 6 bis 8 Briegel:

500 g Dinkelmehl  
350 ml warmes Wasser  
2 TL Salz  
eine Tüte Backpulver für 500 g Mehl  
oder  
1/2 Würfel (21 Gramm) frische Hefe  
10 g Backmalz  
5 g Lecithin (wenn vorhanden)  
20 g Sonnenblumenmargarine



Nachdem nun Backergebnisse mit mehreren Mehlsorten vorliegen -mal eine Tabelle  
300 ml Wasser bei Weizenmehl Type 405  
350 ml Wasser bei Roggenmehl Type 630  
375 - 400 ml Wasser bei Vollkorn-Roggenmehl  
Der Teig sollte so zäh sein, dass er sich beim Kneten mit den Knethaken des  
Handrührgerätes glatt von der Schüsselwand ablöst.

#### Zubereitung:

Bitte darauf achten, dass **alle** Geräte (auch das Nudelbrett) mit denen der Teig in  
Berührung kommt, Zimmerwarm (24 °C) sind. Das Mehl in eine zimmerwarme  
Backschüssel wiegen. Eine Mulde eindrücken, das Backpulver und das Backmalz  
(wir haben braunen Zucker genommen) in diese Mulde geben, **vom abgemessenen**  
warmen Wasser 100 ml dazu geben und vom Rand her etwas Mehl darüber stäuben  
und diesen Vorteig warm stellen. Etwa 30 Minuten gehen lassen (je nach  
Zimmertemperatur). Der Vorteig muss schön aufschäumen. Ich stelle den Teig im  
Winter zum Gehen in den Backofen, den ich auf **42°C** erwärme. Ansonsten kann  
man ihn auch auf einen Stuhl in 10 cm Abstand vom Heizkörper stellen.

Nun den Teig zusammenkneten, dabei die restliche Wassermenge und das Salz  
zugeben. Die Margarine schmelzen und damit den Teig abdecken.

Nach weiteren 30 Minuten den Teig wieder durchkneten, dabei die Margarine mit  
einketen. Wieder mit einem feuchten Tuch abgedeckt gehen lassen. Den Backofen  
auf 250 °C vorheizen.

Wenn der Teig nach weiteren 30 Minuten schön aufgegangen ist, den Teig  
portionieren – etwa 6 Briegel werden es – und die Briegel formen und auf ein mit  
Backpapier belegtes, **angewärmtes** Backblech legen.

Mit Milch (oder Wasser) gut nass bestreichen und mit Kümmel und Salz bestreuen.  
Sofort bei 250 °C Ober- Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Wenn die Briegel oben  
zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Garprobe mit dem Holzstäbchen machen.  
Die heißen Briegel mit Milch oder Wasser bestreichen, damit sie schön glänzen.