



## Allgäuer Bergsteiger-Seele

Allgäuer Seelen werden knusprig gebacken und kräftig gewürzt



Portionen  
4



Zubereitungszeit  
20 Minuten



Schwierigkeitsgrad  
Einfach

### ZUTATEN

- 50 g Feldsalat
- 1 rote Zwiebel
- 4 Essigurken
- 4 Allgäuer Seelen  
(Zubereitung siehe Tipp)
- 1-2 EL Butter
- 2 Packungen Hochland  
Sandwich Scheiben mit  
Bergkäse

### ZUBEREITUNG

1. Feldsalat waschen. Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Essigurken in Scheiben schneiden.
2. Seelen der Länge nach halbieren und die Hälften mit Butter bestreichen. Je 4-5 Hochland Sandwich Scheiben auf den Unterseiten verteilen. Mit Feldsalat, Zwiebeln und Essigurken belegen.
3. Wer möchte, kann die Seelen noch im Ofen erwärmen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Dazu die belegte Seelen-Unterseite sowie die Oberseite separat in den vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad schieben und nach ca. 5-10 Minuten wieder herausnehmen.
4. Oberseiten auf die belegten Hälften daraufsetzen und die Bergsteigerseelen servieren.

### Tipp

Allgäuer Seelen selber backen (10 Stück): 500 g Spätzlemehl und 500 g Dinkelmehl in einer Schüssel mischen. 1 Hefewürfel in 600 ml lauwarmes Wasser bröckeln, darin auflösen und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. 18 g Salz mit 100 ml Wasser mischen, ebenfalls unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30x15x3 cm) ausrollen. In 10 ca. 3 cm breite Streifen trennen. Jedes Stück mit nassen Händen auf 20 – 25 cm Länge ziehen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Die Seelen mit Wasser bestreichen, dann mit Salz und Kümmel bestreuen. 20-25 Minuten backen, bis sie hellgolden und knusprig sind, dabei nach 15 Minuten die beiden Bleche austauschen.



**Eine Portion enthält im Durchschnitt**

Brennwert: 1757 kJ (420 kcal)

Kohlenhydrate: 27 g

Fett: 25 g

Eiweiß: 19 g