

## Überbackene Seelen



### Die gute Seele - ein Brot mit besonderer Bedeutung

Die "Seele" ist ein typisch schwäbisches Gebäck aus Weißmehl, Wasser und Salz. Die Form ist oval bis länglich, die Kruste knusprig und mit grobem Salz und Kümmel bestreut.

Wie der Name des Gebäcks vermuten lässt, geht der Ursprung der "Seele" auf den Allerseelentag zurück. Früher spielte am Allerseelentag die Bewirtung der "armen Seelen" eine große Rolle und man legte daher als Totenspeisung Brot ("Allerseelenbrot") und Wein auf die Gräber. Aber auch Arme, Mönche, Nonnen und Patenkinder erhielten Zuwendungen in Form von Seelspitzbroten, Seelenkuchen, Seelenzöpfen oder Allerseelenbrötchen.

Noch bis in die 50er Jahre schenkte man besonders nahe stehenden oder lieben Menschen eine "Seele". Daher stammt übrigens auch die heute noch bekannte Bezeichnung "gute Seele" für einen netten Menschen. In früherer Zeit waren die Seelen ein eindeutiges Zeichen: Wenn der Bursche seinem Mädchen eine große

“Seele” schickte, dann galt dies als Heiratsantrag. Mehr darüber gibt`s in unserer [Spezialitäten Datenbank](#) zu erkunden.

Hier unsere heutige Rezeptur für "**Überbackene Seelen**" mit nur fünf Zutaten:

## Zutaten

### Für 4 Personen:

- 4 Seelen (längliche Brötchen aus Baden-Württemberg)
- 150 g Speck
- 1 Zwiebel
- 150 g Allgäuer Bergkäse
- Etwas Petersilie zum Bestreuen

## Zubereitung

Die Seelen längs durchschneiden. Die Seelendeckel beiseite legen.

Die vier Seelenböden nebeneinander auf ein Backblech legen. Das Innere der Brötchen mit einem Teelöffel ein wenig ausschaben. Die ausgeschabten Brotkrumen würfelig schneiden.

Nun die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck und den Käse ebenfalls fein würfeln.

In einer Schüssel die Brotkrumen, den Käse, den Speck und die Zwiebeln miteinander vermengen. Die Mischung in die vier Seelenböden füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 8 – 10 Minuten knusprig backen.

Zum Servieren die gebackenen Seelen mit den Deckeln anrichten. Petersilie darüber streuen.

**Tipp:** Wer möchte, reicht noch ein bisschen Kräuterbutter oder Kräuterquark zu den Seelendeckeln.

