

Herzhafter Brotteig-Snack

Die würzig-herzhaften Kringel aus Brotteig, zubereitet aus der Brotbackmischung „Gewürzbrot“ von Tanjas glutenfrei, sind mit einer aromatischen Masse aus Schinken, Käse und feinen Gewürzen gefüllt – herrlich pikant, saftig und voller Geschmack. Der Brotteig erinnert an schwäbische Seelen und harmoniert perfekt mit der würzigen Füllung. Ein wunderbares Fingerfood für Einladungen und Veranstaltungen – einfach lecker!

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei. MilCHFREI, fruktosearm und hefefrei siehe Tipps am Rezeptende.



Für 16 Stück

Für den Teig:

400g (1 Packung) [Brotbackmischung „GEWÜRZBROT“](#) von Tanjas glutenfrei. Alternativen siehe am Rezeptende notiert.

2 TL Salz

1 Prise Zucker

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

330g lauwarmes Wasser

75g Joghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Formen

Für die Füllung:

250g Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler (ggf. laktosefrei),

gerieben

120g mageren Schinken, geräuchert oder gekocht

1 Ei

2 EL Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum

Salz, Pfeffer, Chili

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 16 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 20 cm langen Strang formen und zu einem Kreis legen. Die Teigenden dabei etwas andrücken.
4. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Es passen 16 Teigkreise auf ein Backblech. Die Teiglinge, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, bei Raumtemperatur ruhen lassen, bis die Füllung zubereitet ist.
5. Käse, Schinken, Ei, Kräuter, Salz, Pfeffer und Chili gut mischen und in die freien Lücken der Teigkreise füllen.
6. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft) oder 220 Grad (Ober- und Unterhitze) einschieben und die Kringel etwa 25 Minuten backen.
7. Die fertigen Teilchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Die Pausenkringel werden bei Umluft schöner!

Milchfrei – Tipp: Für den Teig Joghurt durch eine pflanzliche Alternative auf Soja-, Kokos-, Cashew- oder Mandelbasis tauschen. Für die Füllung eine vegane geriebene Käsealternative anstatt Käse einsetzen. Sahne durch Mandel Cuisine tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind Alternativprodukte erhältlich.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen.

Hefefrei – Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

Tipp zu alternativen Teigarten: Für die Kringel sind alle Brotbackmischungen von Tanjas glutenfrei ideal. Wer die Backmischungen nicht zuhause hat, kann den Teig für die [Rustikalen Brotstangen](#) einsetzen. Da die Backmischungen von Tanjas glutenfrei jedoch Sauerteig enthalten, schmecken die Kringel auch am nächsten Tag vorzüglich und weich.



