

Quarkkränzchen

Wer Quarkplunder aus glutenhaltigen Zeiten vermisst, ist bei diesem Rezept genau richtig! Die herrlich saftig-süßen Teilchen werden aus Hefeteig hergestellt, mit einer Quarkmasse befüllt und je nach Wunsch mit Beeren verfeinert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp



Für 6 große und 4 kleine Quarkkränzchen = 1 Backblech

Für den Teig:

1/2 Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

180ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

450g helles glutenfreies Mehl (ich verwende Mix Brot von Schär)

60g Zucker

2 P. Vanillezucker

1 gestrichener TL Xanthan

1 TL Flohsamenschalenpulver

1 TL Backpulver

125g Joghurt (ggf. laktosefrei)

50ml Sahne (ggf. laktosefrei)

45g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)

1 Ei (Gr. L)

1 Eiweiß zum Bepinseln (Das Eigelb für die Quarkfüllung aufbewahren!)

Für die Quarkfüllung:

250g Magerquark (ggf. laktosefrei)

30g weiche Butter (ggf. laktosefrei)

75g Puderzucker

1 P. Vanillezucker

1 Ei

1 Eigelb

1,5 EL Vanillepuddingpulver

Nach Geschmack: Aprikosenhälften, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, usw.

1. Den Teig herstellen. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mischen. Alle restlichen Zutaten für den Teig, auch die Hefemilch, zum Mehlgemisch geben und alles gut verkneten. Der Teig soll weich, aber dennoch knetbar sein. Bei Bedarf noch etwas glf Mehl oder Milch unter den Teig kneten. Den Hefeteig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen kurz kneten.

2. 2/3 des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 0,5cm dünn ausrollen. 6 Teigkreise mit je ca. 10 – 11cm Durchmesser ausstechen und 3 Teigkreise mit je ca. 6 -7cm ausstechen. Hierzu eignen sich kleine Glasschüsseln oder Gläser sehr gut. Die Teigkreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3. Nun aus dem restlichen Teig dünne Stränge formen und jeweils zwei Stränge miteinander verwickeln, sodass dünne Teigkordeln entstehen. Die Ränder der Teigkreise mit Eiweiß bepinseln und die Teigkordeln auflegen. Für die kleinen Teigkreise muss nicht zwingend eine Teigkordel verwendet werden, es reicht auch aus, wenn ein dünner Teigstrang aufgelegt wird.

4. Die Teiglinge an einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.

5. Alle Zutaten für die Quarkfüllung verquirlen und die Teiglinge damit befüllen. Nach Geschmack einige Früchte oder Beeren auflegen. Die Teigkordeln mit dem restlichen Eiweiß bepinseln.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und

Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 – 35 Minuten goldgelb backen. Anschließend nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Milchfrei – Tipp: Für den Teig die Milch durch einen pflanzlichen Milchersatz, z. B. Mandeldrink ersetzen. Joghurt durch Soja- oder Kokosjoghurt tauschen. Sahne durch Soja- oder Mandelsahne ersetzen. Pflanzenmargarine anstatt Butter verwenden. Für die Füllung Quark durch 200g Seidentofu oder Quarkersatz auf Sojabasis tauschen. Pflanzenmargarine anstatt Butter verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig Zucker und Vanillezucker durch 120g Getreidezucker (z.B. von Frusano) ersetzen. Für die Quarkmasse ebenfalls 120g Getreidezucker anstatt Puderzucker und Vanillezucker verwenden. Vanillezucker jeweils durch einige Tropfen Vanillearoma tauschen. Für den Belag fruktosearme Früchte wie gedämpfte Rhabarberstücke oder Aprikosen verwenden.

Bild 1: Die Teiglinge herstellen.



Bild 2: Fertige Teiglinge.



Bild 3: Die aufgegangenen Teiglinge mit der Quarkmasse befüllen.



Bild 4: Fertige Quarkkränzchen direkt aus dem Ofen.



Weitere Bilder: Fertige Quarkkränzchen



