Tanjas Honig-Quarktöpfchen

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.
Die himmlischen Honig-Quarktöpfchen sind eine wunderbare Kombination aus Hefeteig und einer cremigen Honig-Quark-Frischkäsefüllung!

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, eifrei, laktosefrei. Milchfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende

Für 12 Stück

Für den Teig:
250g (1 Packung) Backmischung PITA & WRAPS von Tanjas glutenfrei
200g Milch (ggf. laktosefrei), lauwarm (28 – 30 Grad)
75g Magerquark (ggf. laktosefrei)
25g Butter (ggf. laktosefrei) flüssig ODER 1 EL Speiseöl
25g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Pr. Salz

Für die Füllung:
1 Blatt Gelatine*
125g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)
125g Frischkäse (ggf. laktosefrei)
25g Honig
1 P. Vanillezucker
100g Sahne (ggf. laktosefrei)

Außerdem:
Glutenfreies Mehl, z.B. helles Reismehl, für die Arbeitsfläche
Einige Erdbeeren, essbare Blüten, Minzblätter

1. Den Backofen für den Aufgehvorgang vorbereiten. Den Ofen für 10 Minuten auf 50 °C Ober- und Unterhitze aufheizen. Anschließend den Backofen ausschalten.
2. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben. 30 Sekunden auf niedriger Stufe, dann 2 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
3. Die Arbeitsfläche bemehlen, den Teig darauf geben und etwa 0,5cm dick ausrollen. Kreisrunde Teiglinge mit einem Durchmesser von etwa 9,5 cm ausstechen. Die Kuppeln von einem Muffinblech mit Speiseöl bepinseln und die Teigkreise darüberlegen, leicht andrücken.
4. Nun die Backofentemperatur prüfen, es sollte eine Temperatur um 30 °C bestehen. Die Teiglinge im warmen Backofen 15 Minuten aufgehen lassen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis die Ofentemperatur erreicht ist. Den Backofen auf 180 °C Umluft oder 200 °C Ober- und Unterhitze aufheizen. Tipp: Die Backwaren werden bei Umluft schöner! Im vorgeheizten Ofen in etwa 18 – 20 Minuten goldbraun backen.
5. Anschließend aus dem Ofen nehmen und die Hefekörbchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
6. Unterdessen die Füllung zubereiten. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Quark, Frischkäse, Honig und Vanillezucker verrühren. Sahne steif aufschlagen. Gelatine in 15ml heißem Wasser auflösen. Einen Esslöffel der Quarkcreme zum Gelatinewasser rühren, dann sofort das Gelatinewasser unter die gesamte Quarkcreme mischen, Sahne unterheben.
7. Die Creme in die Hefekörbchen einfüllen und an einem kühlen Ort festwerden lassen. Dies dauert etwa 1,5 – 2 Stunden.
8. Die Honig-Quarktöpfchen mit Beeren, Blüten und Minzblättern dekorieren.

*Die Creme kann auch bestens ohne Gelatine hergestellt werden. Somit ist die Creme etwas weicher, läuft aber keinesfalls davon.

Milchfrei – Tipp: Für den Teig 50g Quarkersatz auf Sojabasis anstatt Quark verwenden. Milch durch einen pflanzlichen Ersatz tauschen, z.B. Mandeldrink. Vegane Margarine oder Speiseöl anstatt Butter einsetzen. Für die Füllung Quark durch 100g Quarkersatz auf Sojabasis tauschen. Frischkäse durch eine pflanzliche Alternative ersetzen, z.B. auf Cashewbasis. Sahne durch einen aufschlagbaren Ersatz austauschen, z.B. auf Kokosbasis. Im gut sortierten Reformhaus, Bioladen oder in größeren Supermärkten ist eine tolle Auswahl an Ersatzprodukten zu finden.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig Zucker und Vanillezucker durch 40g Getreidezucker tauschen. Für die Füllung Honig und Vanillezucker durch 45g Reissirup ersetzen. Auf Wunsch etwas Vanillearoma unter die Creme rühren. Beeren für den Belag der individuellen Toleranzgrenze anpassen.

Bild 1: Die Teiglinge vor dem Backen

Bild 2: Die fertigen Hefeteigkörbchen

Weitere Bilder: Die fertigen Honig-Quarktöpfchen

rezepte-glutenfrei.de