

# Tanjas Pausenkringel

*Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.*

Wer würzig-herzhafte Backwaren mag, wird dieses Rezept lieben! Die köstlichen Kringel aus weichem Brotteig sind gefüllt mit einer Masse aus Käse, Schinken, Schnittlauch und etwas Chili. Kinderleicht und rasch in der Herstellung, da ohne Aufgehzeit und großartig im Geschmack! Die himmlischen Kringel sind übrigens ideal zum Mitnehmen für Arbeit und Schule!

Wer die Backmischung „Mein liebstes Brot – RUSTIKAL“ von *Tanjas glutenfrei* nicht zuhause hat, kann wahlweise ein anderes Teigrezept dafür zubereiten. Am Rezeptende sind Tipps zum Teig notiert.

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



Für 8 Stück

## Für den Teig:

400g [Backmischung „Mein liebstes Brot – RUSTIKAL“](#) von *Tanjas glutenfrei*. Alternativen siehe am Rezeptende notiert.

1,5 TL Salz

1 Prise Zucker

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

335g lauwarmes Wasser

65g 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  
1 Ei  
2 EL Schnittlauchröllchen  
Pfeffer, Chili

**Außerdem:**

etwas Sahne (ggf. laktosefrei) zum Bepinseln  
etwas grobes Salz, Sesam oder Mohn zum Bestreuen

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 8 Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem ca. 30 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 8 Teigkreise auf ein Backblech.
5. Käse, Schinken, Ei, Schnittlauchröllchen, Pfeffer und Chili gut mischen und in die freien Lücken der Teigkreise füllen.
6. Die Teigstränge mit Sahne bepinseln und mit Brezensalz, Sesam oder Mohn bestreuen.
7. Das Backblech in den kalten Backofen auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad (Umluft) oder 240 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Pausenkringel etwa 32 – 35 Minuten im Ofen belassen.
8. 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.

**Bild 1: Die Teigkringel auf ein Backblech legen und mit der Käsemasse befüllen**



**Bild 2. Die Teigstränge mit Sahne bepinseln und mit Saaten bestreuen**



Weitere Bilder:

Fertige Pausenkringel





**Tipp:** Auch fürs

**kalte Buffet sind die Kringel ideal**





