

Kleingebäck

Was die Großmutter noch wusste, 10.12.06
Folge 328 Erstaussstrahlung 28.11.2004

An alte traditionelle Rezepte für Kleingebäck erinnern wir uns gerne. "Zimtpitteli", "Muskatbrötli" und "Haselnussstängeli" hat Kathrin bei ihrer Großmutter gerne genascht und Werner O. Feißt "Hildabrötli" und "Walnusshörnchen". Wir hoffen, dass wir Ihnen Lust auf die Weihnachtsbäckerei machen.

Frau Dr. Ilkhanipur stellt die Nervenkekse der heiligen Hildegard von Bingen vor

Die heilige Hildegard von Bingen empfiehlt energiespendende Nervenkekse, weil sie "alle Verbitterungen deines Herzens und Gemütes beheben". 3 bis 5 Kekse täglich helfen beim Aufbau der Kräfte, der allgemeinen Stärkung, bei Konzentrationsschwäche, beim Ausleiten der Gifte, bei schweren Erkrankungen z.B. Krebs oder bei chronischem Müdigkeitssyndrom, aber auch bei Schüchternheit und Gehemmtheit. Die Kekse werden aus Dinkelmehl, Muskatnuss, Zimt, Nelken, süßen Mandeln, Butter und Ei gebacken.

Dinkelmehl ist ein wichtiger Eiweißlieferant. 1,3 kg Dinkelmehl enthalten 200 g pflanzliches Eiweiß, bedeutend mehr als Weizen und bedeutend mehr Eiweiß als Fleisch. Vor allem ist es auch ein preisgünstigerer Eiweißlieferant als Fleisch, denn das Mehl kostet ca. 2 bis 3 Euro, während die Menge Fleisch, die es braucht, um die gleiche Menge Eiweiß zu erhalten, 20 bis 30 Euro kosten würden. Das Dinkelmehl schmeckt fein nussartig. Es stärkt die Konzentration und die Merkfähigkeit.

Muskatnuss enthält ätherische Öle und gehört zu den Wintergewürzen, die auch wärmen. Sie enthält Terpene und Myristicin, das verantwortlich ist für den Muskatgeschmack. Die Volksmedizin verwendet die Muskatnuss zur Behandlung von Rheuma (in Salben und Cremes enthalten), zur Behandlung von anderen Stoffwechselerkrankungen und wird als allgemeines Aufbaumittel geschätzt.

Man muss dazu sagen, dass Muskatnuss in hohen Mengen giftig ist, sie werden aber in unserem Rezept nicht erreicht.

Zimt war ebenfalls von der heiligen Hildegard hoch geschätzt. Sie hat erkannt, dass Zimt eine allgemein stärkende Wirkung hat. Zimt enthält ätherische Öle, die für den Magen-Darm-Trakt sehr wichtig sind. Bei Magengeschwüren sollte allerdings Zimt gemieden werden. Ansonsten ist Zimt ein wichtiges Mittel auch bei hormonellen Störungen beider Geschlechter. Bei den Frauen wirkt Zimt außerdem auch bei Blutungsstörungen. Zimt wirkt bei Diabetes, bei Gicht und Malaria. Eine tägliche Gabe von nur 1 g Zimt wirkt als Vorbeugung gegen Diabetes II und zur Verbesserung der Stoffwechselleistung.

Gewürznelken enthalten ätherische Öle, vor allem Eugenol, das ein wichtiges Mund-Rachen-Desinfektionsmittel ist. In der Notheilkunde werden Nelken bei akuten Zahnschmerzen empfohlen. Nelkenöl auf den kranken Zahn gegeben, mildert sofort den Schmerz. Früher wurden Nelkenketten getragen zum Schutz gegen die Ansteckung bei Pest.

Die Gewürznelke ist ein universelles Stärkungsmittel und ist gut für die Nerven. Die heilige Hildegard empfiehlt sie speziell bei Ohrensausen und bei klopfendem Kopfschmerz, der sehr gerne auftritt, wenn der Blutdruck zu hoch ist.

Energiespendende Nervenkekse nach der heiligen Hildegard

Zutaten:

1250 g Dinkelmehl
500 g Butter
300 bis 400 g Rohrzucker
400 g süße Mandeln (gemahlen)
4 Eigelb
2 ganze Eier
50 g Zimt (gemahlen)
50 g Muskatnuss (gemahlen)
15 g Gewürznelken (gemahlen)
½ TL Salz
Wasser

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten, etwa 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf das Backblech legen und 20 bis 25 Minuten bei Mittelhitze backen.

Haselnuss schälen

In einer Bratpfanne ohne Fett ein paar Minuten rösten. Die erkalteten Nüsse zwischen den Händen reiben. Die Schalen fallen dann ab.

Mandeln schälen

Mandeln für ca. 15 Minuten in kochendes Wasser legen. Danach lassen sich die Schalen ganz leicht entfernen.

Walnüsse

Walnüsse werden reif oder unreif, getrocknet oder geröstet verwendet. Reife Walnüsse werden als Dessertnüsse gegessen und für Konfekt, Gebäck, Salate und vegetarische Gerichte verwendet.

Nusshörnchen

Zutaten:

Teig:

640 g Mehl
160 g Butter
200 g Zucker
20 g Hefe
3 Eier
1 Prise Salz
1 Orange (Saft)

Füllung:

100 g Walnüsse (fein gehackt)
½ TL Zimtpulver
100 g Zucker

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe in etwas Wasser auflösen, in die Vertiefung schütten, mit etwas Mehl vermischen und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Salz, geschmolzene Butter, die mit Zucker verquirlten Eier und den Orangensaft mit dem Mehl und dem Vorteig verarbeiten. Mit einem Tuch zudecken und nochmals an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte rund, ca. 2 mm dick, ausrollen. Die Teigplatte in Dreiecke schneiden (zunächst halbieren, dann vierteln etc.).

Für die Füllung Walnüsse, Zimtpulver und Zucker vermischen und auf jedes der Dreiecke streuen. Das Dreieck zur Spitze hin aufrollen und auf ein Backblech legen. Die Enden dabei biegen, so dass ein Halbmond entsteht. Mit Eigelb bestreichen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Hildabrötle

Zutaten:

Teig:

300 g Mehl

150 g Butter
120 g Zucker
½ Vanillestange
1 Ei
2 EL Aprikosen-Marmelade

Glasur:

125 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zucker mit dem Ausgekratzten einer halben Vanillestange vermischen.

Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Butter in kleine Würfel hacken, zusammen mit dem Zucker und Ei unter das Mehl arbeiten. Den Teig ca. 30 Minuten kühl ruhen lassen.

Den Teig ca. ¼ cm dick ausrollen, mit runden Förmchen (ca. 5 cm Durchmesser) ausstechen und auf ein eingefettetes Backblech setzen.

Bei der Hälfte der Plätzchen wird mit einem kleineren Förmchen die Mitte ausgestochen, so dass Ringe entstehen. In dem auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

Nach dem Backen die ganzen Plätzchen mit erwärmter Marmelade bestreichen und jeweils einen Ring darauf setzen und leicht andrücken.

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft anrühren und die Ringe damit überziehen.

Aroser Zimtpitteli

Zutaten:

150 g Butter
170 g Zucker
2 Eier
Salz
170 g Haselnüsse (gemahlen)
1 gestr. EL Zimtpulver
140 g Mehl
2 EL Sauerrahm

Zum Bestreuen:

3 EL Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten nach und nach miteinander vermengen. Es muss ein geschmeidiger Teig entstehen, den man auf ein mit Backpapier belegtes rechteckiges Kuchenblech streicht.

Die zweite Zuckerportion darüber streuen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Noch warm in Rauten schneiden.

Muskatbrötli

Zutaten:

250 g Mandeln (geschält und gerieben)
250 g Zucker
1/2 TL Zimtpulver
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Muskatblüte
1 Msp. Muskatnuss (gerieben)
1 EL Mehl
3 Eiweiß (steif geschlagen)

Zubereitung:

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge miteinander verrühren, zuletzt das geschlagene Eiweiß unterheben. Ein Kuchenblech mit Backpapier auslegen. Esslöffel große Portionen des Teigs mit Abstand darauf geben, etwas platt drücken. In dem auf 150 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Englische Teebiskuits

Zutaten:

Teig:

2 EL Sultaninen
2 EL Mehl
125 g Zucker
125 g Butter
1 EL Orangeat (gehackt)
1 EL Zitronat (gehackt)
2 EL Mandeln (gerieben)
1 Zitrone (abgeriebene Schale)
125 g Mehl
1 Prise Salz
6 Eiweiß (steif geschlagen)

Glasur:

2 EL Puderzucker
1 Vanillestange (ausgekratztes Mark)
1 Eiweiß

2 EL Amaretto oder 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Sultaninen im Mehl wenden, Zucker und Butter schaumig rühren, Früchte und Nüsse begeben.

Das Mehl mit dem Salz vermischen, darüber sieben, alles zu einem Teig verarbeiten, die Eiweiße darunter ziehen.

In Konfektütten oder Muffins-Förmchen füllen, in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Glasur die Zutaten miteinander vermischen und auf die erkalteten Biskuits streichen.

Haselnussstängeli

Zutaten:

250 g Haselnüsse (geschält und gemahlen)

250 g Zucker

250 g Butter

½ TL Salz

375 g Mehl

2 Eier

4 Eigelb

Zum Bestreichen:

2 Eigelb

Zubereitung:

Nüsse, Zucker, Butter, Salz, Mehl, Eier und die 4 Eigelb miteinander zu einem Teig verarbeiten. Daraus fingerdicke und -lange Stängelchen formen. Auf zwei mit einem Backpapier ausgelegte Kuchenbleche legen.

Mit dem Eigelb bestreichen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Ofen goldgelb backen.