

Cynthia Barcomi
Karamellschnecken mit Pekannuss

Freitag, 17. März 2017
Rezept für 12 Schnecken

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes und Kuchen, vegetarisch

Für den Teig

1	Bio-Orange
25 g	Vollkorn-Haferflocken
25 g	Muscovado-Zucker
1 TL	Salz
225 ml	Milch
1	Ei
425	Weizenmehl, Type 405
7 g	Trockenhefe
50 g	kalte Butter, gewürfelt

Für den Sirup

75 ml	Ahornsirup
75 g	Butter
75 g	Muscovado-Zucker
100 g	Pekannüsse

Füllung

50 g	weiche Butter
50 g	Muscovado-Zucker
1 EL	Zimt

zusätzlich

etwas Butter zum Ausfetten



Zubereitung:

Achtung: Sie brauchen eine Backform von 23 cm Durchmesser

1. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
2. In einer kleinen Schüssel Haferflocken, Muscovado-Zucker, Orangenschale und Salz mischen. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Haferflockenmischung gießen, 10 Minuten stehen lassen.
3. Die Eier ins Haferflocken-Milch-Gemisch einschlagen.
4. Mehl und Hefe in eine Schüssel geben, die Haferflocken-Mischung hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Knethaken oder der Küchenmaschine kneten, bis der Teig weich und geschmeidig ist. Nach und nach die kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und alles ca. 5 Minuten lang kneten (evtl. noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu feucht ist). Anschließend den Teig mit der Hand auf der Arbeitsfläche kurz kneten und zu einer Kugel formen.
5. Eine Schüssel mit Butter ausfetten, den Teig einlegen und mit einem fechten Geschirrtuch bedecken. Ca. 45 Minuten den Teig bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

6. Den gegangenen Teig noch einmal von Hand sanft durchkneten und nochmals 5 Minuten abgedeckt in der Schüssel stehen lassen.

7. Ahornsirup mit Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Den Zucker dazugeben und 1 Minute aufkochen bis der Zucker sich auflöst. Alles etwas abkühlen und eindicken lassen.

8. Den Ofen auf 180 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen.

9. Das Backpapier zum Einlegen in die Backform zurecht schneiden. Die Backform ausbuttern und das zurechtgeschnittene Backpapier auf den Formboden legen.

10. Sirupmischung in die Backform geben, die Pekannüsse darauf verteilen.

11. Den Teig auf eine Größe von 40 x 25 cm ausrollen. Den Teig bis auf einen 1 cm am Rand mit Zimt-Zucker-Butter-Mischung bestreichen.

12. Den Teig wie einen Teppich aufrollen. Den aufgerollten Teig halbieren, jede Hälfte in 6 Stücke schneiden, etwa 3 cm breit. Diese mit der Schnittfläche nach oben in die Backform legen. Die Backform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Schnecken nochmal 30 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen die Schnecken ca. 25-27 Minuten goldbraun backen.

13. Sobald sie aus dem Ofen kommen, muss die Backform auf den Kopf gestellt werden, damit der Sirup nicht fest wird und die Nüsse nicht in der Form bzw. am Backpapier kleben bleiben. Mit einem Küchentuch vorsichtig die heiße Form entfernen, das Backpapier abziehen. Falls nötig, restliche Nüsse und Sirup mit einem Löffel aus der Form holen und über die Schnecken geben.

Pro Portion: 352 kcal / 1473 kJ
47 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 15 g Fett