

Hannes Weber

Freitag, 16. November 2018

Lebkuchen**Zutaten**

250 g Honig
225 g Zucker (aufgeteilt in 210 g und 15 g)
55 ml Wasser (aufgeteilt in 40 ml und 15 ml)
1 Ei (50 g)
15 g Lebkuchengewürz
10 g Trieb Salz
65 ml Milch
6 g Pottasche
480 g Weizenmehl Type 405
180 g Roggenmehl Type 1150

Zum Abstreichen und Verzieren:

etwas Milch
1/2 Zitrone
3-4 EL Puderzucker

Zubereitung

1. Honig, 210 g Zucker und 40 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen, bis sich der Zucker vollkommen gelöst hat. Dann erkalten lassen.
2. Das Ei mit 15 g Zucker aufschlagen und in eine Schüssel mit der kalten Honig-Zuckermasse geben. Das Lebkuchengewürz hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Trieb Salz und Milch vermischen. Pottasche und 15 ml Wasser vermischen. Weizenmehl und Roggenmehl sieben und mit aufgelöstem Trieb Salz und aufgelöster Pottasche zur Zucker-Mischung geben und daraus kurz einen Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen.
4. Dann den Teig mit viel Kraft sehr dünn ausrollen, wieder zusammenschlagen, wieder ausrollen, wieder zusammenschlagen. Diesen Vorgang nochmal wiederholen. Dann den Teig 5 mm stark ausrollen und entsprechende Formen ausstechen.
5. Ein Backblech mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen. Die Lebkuchen darauflegen und die Oberfläche mit Milch abstreichen. Alles ca. 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die geruhten Teige im heißen Ofen ca. 15-20 Minuten backen.
6. Von der Zitrone den Saft ausdrücken und diesen mit Puderzucker mischen. Die ausgekühlten Lebkuchen mit dem Zuckerguss verzieren.

Pro Stück á 50 g:

155 kcal / 650 kJ

34 g Kohlenhydrate; 3 g Eiweiß; 1 g Fett