

Kochen

Gästezöpfli



ZUTATEN

 Ergibt 8 Stück

300 g Weissmehl

150 g Bauernmehl ersatzweise Ruchmehl

50 g Haferflocken

1 Teelöffel Salz

1 Briefchen Trockenhefe (für 500 g Mehl)

100 g Butter

3.5 dl Milch (1)

2 Esslöffel Milch (2)

NÄHRWERT

Pro Portion

46 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiss

13 g Fett

336 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 In einer Schüssel beide Mehlsorten mit den Flocken, dem Salz und der Trockenhefe mischen.
- 2 Die Butter schmelzen und die Pfanne vom Herd ziehen und die Milch (1) dazugießen; die Flüssigkeit sollte nun noch kapp handwarm sein. Die Buttermilch zum Mehl geben und alles von Hand oder mit der Maschine während 3-4 Minuten zu einem glänzenden, elastischen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen; dies dauert gute 50 Minuten.
- 3 Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann in 16 je etwa 50 g schwere Portionen teilen und diese zu langen Strängen rollen. Je 2 Stränge nebeneinander legen, dann diese zweimal um sich selbst drehen. Die Zöpfchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
- 4 Die Zöpfchen vor dem Backen mit Milch (2) bestreichen und nach Belieben mit Flocken bestreuen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 30-35 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 5 Was man vorbereiten kann: Zum Vorbereiten die Zöpfchen zu zwei Dritteln backen und nach dem Abkühlen einfrieren; Haltbarkeit 6 Wochen. Zum Servieren noch tiefgekühlt im 170 Grad heissen Ofen 8-10 Minuten aufbacken.