

Schwedische Zimtschnecken (Kanelbullar)

Zutaten

Für den Teig:

150 g Butter oder Margarine

500 ml Milch

50 g Hefe

150 g Zucker

1 TL Salz

1 TL Kardamom, gemahlen

1000 g Mehl (Weizenmehl)

Für die Füllung:

75 g Butter oder Margarine

100 g Zucker

1 EL Zimt

1 Ei(er), zum Bestreichen

Zucker

Zubereitung

Margarine schmelzen. Milch hinzufügen und auf ca. 37°C wärmen. Die Hefe darin auflösen und Zucker, Salz, Kardamom und fast das ganze Mehl hineinrühren. Den Teig kneten, bis er geschmeidig wird. (falls nötig: mehr Mehl hinzufügen)

Teig mit einem Handtuch abdecken und ca. 30 - 40 Minuten aufgehen lassen.

Den Teig auf einer mehligten Arbeitsfläche durchkneten und in drei Teile teilen. Jeweils eine dünne, rechteckige Fläche ausrollen und mit flüssiger Margarine (Raumtemperatur) bestreichen. Zucker und Zimt mischen und den Teig damit dick bestreuen. Zu einer Wurst rollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Stücke mit der geschnittenen Seite nach unten auf das Backblech legen. Den Teig so noch einmal aufgehen lassen (wird in 30 Minuten ungefähr doppelt so groß).

Die Kanelbullar (Zimtschnecken) mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Zucker bestreuen. Auf der mittleren Stufe im vorgeheizten Backofen bei 250-275° etwa 5 - 8 Minuten backen. Unter einem Handtuch abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Lembas

Wie die knusprigen [Waffeln](#) tatsächlich schmecken, ist den Zungen außerhalb von Mittelerde natürlich nicht bekannt. Selbst dort haben abgesehen von den Elben, aus deren Backstätten die dünnen Mehlkuchen stammen, nur wenige Zugang zu der köstlichen Speise. Außen wird das [Mehl](#) der lembas-Waffeln beim Backen etwas braun, innen haben die Kuchen die Farbe von [Sahne](#). Sie sind wohlschmeckender als die cram-Waffeln der Menschen von Thal oder die [Honigkuchen](#) der Beorninger. In Blätter eingewickelt halten sie sich viele Tage frisch und sind so nahrhaft, dass ein einziger einem großen Menschen genug Kraft für einen langen Tagesmarsch gibt. Kleinen Hobbits verleiht das [Gebäck](#) sogar den Mut, sich in die düsteren Schatten von Mordor hineinzuwagen. Auf Elbisch (Sindarin) bedeutet lembas Reisebrot, und es ist zu schade, dass man Tolkien nicht mehr fragen kann, nach welcher Rezeptur die wundervolle Speise gebacken wird.

Lembas-Rezept:

Zutaten:

- 500 g Mehl
- Ein Würfel Hefe
- ¼ l Buttermilch oder normale Milch
- 1 Ei
- 75 g Honig
- 1 p. Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Kardamon oder Lebkuchengewürz
- 100 g Butter
- 100 g Mandelblätter oder andere Nüsse
- 100 g Haferflocken

Zubereitung:

- Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Kuhle machen, die Hefe hinein geben
- Buttermilch oder Milch, Ei, Honig, Vanillinzucker und Salz hinein geben (Wenn man die Milch vorher erwärmt geht der Teig besser auf)
- Die weiche Butter zum Schluss dazugeben und alles zu einem festen Teig verkneten
- Die Schüssel abdecken und den Teig eine halbe Stunde gehen lassen.
- Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, die Nüsse und Haferflocken dazugeben und nochmal durchkneten.
- Den Teig zu kleinen Brötchen oder Kugeln formen und auf ein Blech mit Backpapier geben.
- Bei 200 Grad ungefähr 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind