

# Salzkringel

eifrei, milchfrei, nicht butterfrei

Lukas Wirz

11. November 2005

## Einkaufsliste:

- 600 g Mehl
- 250 ml Sojamilch
- Hefe (ein Würfel)
- 2EL Sojamehl
- 100 ml Wasser
- Salz (gehäufter Teelöffel)
- (150+250) g Butter (für den Teig / zum Belegen)
- Kümmel
- grobes Salz

**Durchführung:** 600 g Mehl mit 250 ml Sojamilch, einem Würfel Hefe, 2EL Sojamehl, 100ml Wasser, einem gehäuften Teelöffel Salz und Butterstückchen aus 150 g Butter in einer Schüssel verkneten. Der Teig sollte erst nass, dann locker-trocken sein. Eventuell muss man also erst noch Sojamilch und dann noch Mehl zugeben. Den Teig dann außerhalb der Schüssel stark durchkneten. Dann den Teig zurück in eine Schüssel geben und an einem warmen Platz 40 Minuten gehen lassen.

Anschließend rollt man den Teig auf 1 cm Dicke aus und belegt ihn mit Butterscheiben. Diese Butterscheiben müssen nicht dick sein und man muss sie nicht flächendeckend aufbringen. Lassen Sie Abstände zwischen den Scheiben und lassen Sie am Rand etwa 5 cm butterfrei. Insgesamt werden aber meist mehr als 250 g Butter verbraucht.

Diese Teig-Butterfläche klappen Sie dann mehrfach zusammen, bis ein 10 cm auf 10 cm großer Würfel entstanden ist. Dieser wird dann auf einer bemehlten Fläche wieder auf eine Stärke von 2 - 4 cm ausgerollt, dann schneidet man ihn in 2 cm breite Streifen. Die Streifen von beiden Seiten drehen und zu runden Kringeln schlingen.



Mit Salz und Kümmel bestreuen, Salz und Kümmel andrücken und die Kringel im Ofen (240 Grad) so lange backen, bis sie eine leichte Brauntönung haben.