

Rezept

Quarkbrezeln

Ein Rezept von Quarkbrezeln, am 28.04.2024

Zutaten

40 g Datteln (entsteint)	21 g frische Hefe (½ Würfel)
200 g Magerquark	1 Ei (M)
1 TL gemahlene Vanille	350 g Dinkelmehl (Type 630)

Ausserdem

Mehl zum Arbeiten	1 Eigelb zum Bepinseln
-------------------	-------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 2 g F, 8 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Datteln klein schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit 30 ml warmem Wasser übergießen. Ungefähr 10 Min. stehen lassen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Hefe in eine Rührschüssel bröckeln. Die pürierten Datteln dazugeben, beides vermengen. Danach den Quark, das Ei, die gemahlene Vanille und das Mehl hinzufügen und sämtliche Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und in 10 gleich große Portionen teilen. Sollte der Teig noch sehr klebrig sein, dann 2-3 EL Mehl hinzugeben und einarbeiten.
4. Den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die einzelnen Teigportionen jeweils auf ca. 30 cm Länge ausrollen und zu einer Brezel formen. Die Brezeln auf die vorbereiteten Backbleche geben.
5. Das Eigelb in einer kleinen Schale verquirlen. Die Brezeln damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20-25 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.