

Rezept

Vegane Kardamom-Knoten

Ein Rezept von Vegane Kardamom-Knoten, am 11.12.2024

Zutaten

Für den Teig

1 EL grüne Kardamomkapseln	200 ml Pflanzendrink (z. B. Mandeldrink)
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)	350 g Mehl (Type 550)
60 g Zucker	75 g weiche vegane Margarine
½ TL Salz	

Für die Füllung

50 g weiche vegane Margarine	50 g Zucker
-------------------------------------	--------------------

Ausserdem

Mehl zum Arbeiten	Pflanzendrink zum Bepinseln
2 EL Hagelzucker zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 14 g F, 6 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Kardamomkapseln mit einem Messer aufritzen, die schwarzen Samen herauslösen und nicht zu fein mörsern. Den Pflanzendrink lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Kardamom, Mehl, Zucker, Margarine und Salz mit der Hefemischung mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig mischen und ca. 10 Min. von Hand oder mit dem Handrührgerät kneten. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch bedecken und mindestens 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen sichtlich vergrößert hat.
2. Für die Füllung Margarine und Zucker vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auf 20 × 20 cm ausrollen und mit der Margarinemischung bestreichen. Einmal längs und einmal quer auf ein Viertel zusammenfallen. Dieses Teigpäckchen erneut auf 30 × 30 cm ausrollen. Etwa zwei Finger breite Streifen davon abschneiden. Jeden Streifen einmal um drei Finger wickeln und das Ende des Strangs von unten so durch die entstandene Schlaufe stecken, dass der Zipfel oben rausguckt. Die Knoten auf das Backblech legen und mit einem Tuch bedeckt noch einmal 20 Min. gehen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kardamomknoten mit Pflanzendrink bepseln, den Hagelzucker darüberstreuen und vorsichtig etwas festdrücken. Die Knoten im heißen Ofen (Mitte) in 10-12 Min. goldbraun backen. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen und so frisch wie möglich genießen.