Rezept

Vegane Sojaquark-Öl-Hörnchen

Ein Rezept von Vegane Sojaquark-Öl-Hörnchen, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	Sojaghurt
400 g	Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)
1 gestrichener TL	Salz
	Backpapier für das Blech
140 ml	neutrales Pflanzenöl
1 leicht gehäufter TL	Natron
2 TL	Apfel- oder Weißweinessig
	Weizenmehl zum Verarbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag ein Sieb mit zwei Lagen Küchenpapier oder einem feinen Tuch auslegen und den Sojaghurt hineingeben. Das Sieb in eine Schüssel hängen und den Sojaghurt abgedeckt ca. 24 Std. im Kühlschrank abtropfen lassen.

2. Am Backtag den abgetropften Joghurt und das Öl mit einem Löffel kurz glatt rühren und die restlichen Zutaten dazugeben. Alles verrühren, bis sich alles gerade eben verbindet, dann den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen glatt kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 10 Min. kalt stellen.

3. Den Backofen auf 180° Umluft (für dieses Rezept empfohlen, ersatzweise 200° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

4. Den gekühlten Teig halbieren. Die erste Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 40 x 40 cm ausrollen. Die Platte längs und quer halbieren und die entstandenen Quadrate noch einmal diagonal halbieren. Die Dreiecke von der breiten Seite her aufrollen und die Hörnchen auf das Blech legen, dabei zu Halbmonden biegen. Die zweite Teighälfte ebenso zu Hörnchen verarbeiten.

5. Die Hörnchen im Backofen (Mitte) in 10-12 Min. goldbraun backen.