



Rezept des Monats FEBRUAR/FASCHING

Hefetörtchen:

Zutaten für 20 Stück:

600	g	Weizenmehl (Vollkornmehl auch geeignet)
250	g	lauwarme Milch
30	g	Hefe
80	g	Zucker oder Honig
50	g	Butter oder pflanzliche Margarine (z.B. ALSAN)
1		Ei
Für die Füllung:		
200	g	Quark (bis 10 %)
1		Ei
2	EL	Honig oder Zucker
1/4	TL	Vanille oder Vanillezucker
25	g	gehackte Mandeln (oder andere Nüsse)
125	g	Pläumen- oder Hagebuttenmus

Zubereitung:

1. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und zum Weizenmehl gießen. Zusammen mit dem Zucker (Honig), der Butter und dem Ei zu einem glatten Teig kneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Belag den Quark mit dem Ei, dem Honig und der Vanille verrühren.
3. Den gut gegangenen Teig noch einmal kurz durchkneten und auf einer bemehlten Fläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit Hilfe eines Glases etwa 20 Plätzchen von 6-7 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.. Aus dem restlichen Teig kleine dünne Stränge rollen, zu einem Kreis zusammenlegen und als Rand auf die Plätzchen geben. Fest andrücken, sonst läuft der Belag später aus.
Die Hälfte der Törtchen mit dem Pflaumenmus füllen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Die andere Hälfte mit der Quarkmasse füllen. Noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
4. Das Blech auf die mittlere Leiste in den kalten Backofen schieben und bei 200 C etwa 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hinweis: Frisch gebacken schmecken die Törtchen als fettbewußte Alternative zu Faschingskrapfen am besten. Mit Quarkfüllung genossen ist der Blutzuckeranstieg verzögert und die Törtchen halten länger satt.

**Guten Genuß wünscht Ihnen Ihre RICHTIG ESSEN-Beraterin
Monika Brenz-Rickert**