

REZEPT FÜR KARDAMOM-ORANGEN-KNOTEN



KARDAMOM-ORANGEN-KNOTEN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 12 Stück | 70 Min. | + Geh- und Abkühlzeiten

Zutaten

Für den Teig:

- 200 ml Milch
- 15 g frische Hefe
- 40 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 1 Kardamomkapsel
- 500 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei (Größe M)
- Mehl zum Bearbeiten

Außerdem:

- 4-5 Kardamomkapseln
- 100 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 125 g weiche Butter



350

ZUBEREITUNG

346

Kcal

Pro Stück ca.

6

Gramm

Eiweiß

43

Gramm

Kohlenhydrate

15

Gramm

Fett

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Braunem Bio-Zucker darin auflösen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Kardamomsamen aus der Kapsel lösen und im Mörser fein mahlen. Mit Mehl, übrigem Braunem Bio-Zucker, Salz, Butter, Ei und Hefemilch glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 ½-2 Stunden gehen lassen.

2. Für die Kardamombutter Kardamom aus den Kapseln lösen und im Mörser fein mahlen. Mit 50 g Braunem Bio-Zucker, Orangenschale und weicher Butter verrühren.

3. Teig auf etwas Mehl zu einem Quadrat (ca. 50 x 50 cm) ausrollen. Eine Hälfte mit der Kardamombutter bestreichen. Zweite Teighälfte überklappen, leicht andrücken und in 12 Streifen (à ca. 4 x 25 cm) schneiden. Jeden Streifen längs mittig ein-, aber an einer Schmalseite nicht ganz durchschneiden. Beide Hälften miteinander verschlingen, dann den Strang zu einem Knoten aufrollen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Knoten mit übrigen 50 g Braunem Bio-Zucker bestreuen und blechweise im heißen Ofen 18-20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp:

Je nachdem wie die Knoten gewickelt sind, kann die leckere Kardamombutter beim Backen etwas auslaufen. Dann einfach die Knoten damit direkt nach dem Herausnehmen nochmal einpinseln.

REZEPT FÜR KARDAMOM-ORANGEN-KNOTEN