

Vegane Dreikönigswecken



Heute ist schon Dreikönigstag: es wird also höchste Zeit, meinen Blog aus dem Winterschlaf zu holen! Und da ich auch dieses Jahr wieder gemerkt habe, wie unglaublich gut es mir tut, zwischen den

Jahren bis Heilige Drei Könige alle nicht unbedingt erforderlichen Arbeiten liegen zu lassen, verblogge ich jetzt ganz schnell das Rezept unserer veganen Dreikönigswecken: natürlich kann man diese als schnelle Brötchenvariante auch das ganze Jahr über backen. Der Brauch, am Dreikönigstag einen Kuchen zu essen, in dem eine Mandel, eine Bohne oder ein Porzellanfigürchen versteckt ist, ist in vielen Ländern weit verbreitet. Derjenige, der die versteckte "Extrazutat" in seinem Kuchenstück findet, darf dann König für einen Tag sein und eine Krone aufsetzen. Nachdem bei uns aber im neuen Jahr niemand so recht Lust auf Kuchen oder anderes süßes Gebäck hat, haben wir uns für neutrale Vollkorndinkelbrötchen entschieden, die jeder belegen kann, wie er möchte. Da der Teig keine Hefe enthält, ist er ganz schnell zusammengemixt und gebacken. Bei der Form haben wir uns am traditionellen Schweizer Dreikönigskuchen orientiert, der allerdings aus süßem Hefeteig gebacken wird.

Zutaten

- 800 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 500 g Soja-Mandel-Joghurt von Provamel (oder jeder andere vegane Joghurt - sehr lecker werden die Dreikönigswecken auch mit dem Soja-Kokos-Joghurt von Provamel!)
- 250 g geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 20 g Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- gehobelte Mandeln zum Bestreuen
- 1 Mandel zum Verstecken im Teig

Zubereitung

Aus allen Zutaten (bis auf die Mandeln) in der Küchenmaschine oder von Hand einen geschmeidigen, formbaren Teig herstellen. Diesen zu einer Rolle formen und mit einem großen Messer in etwa gleich große Stücke schneiden (der Wecken in der Mitte der Blume kann größer als die anderen sein, muß es aber nicht!). Letztes Jahr hatten wir neun Wecken, dieses Jahr sieben: das ist ganz Euch überlassen. Ihr formt jetzt aus allen Teigstücken runde Brötchen und versteckt in einem der Teiglinge die ganze Mandel. Während Ihr die Brötchen formt, darf der Backofen schon vorgeheizt werden: und zwar auf 180° Celsius Ober-/Unterhitze. Dann ordnet Ihr die runden Teigkugeln auf einem mit einem Backpapier ausgelegten Backblech zu einer Blume an und bestreut sie mit den gehobelten Mandeln.

Ist der Ofen heiß genug, schiebt man das Backblech mit den veganen Dreikönigswecken auf die mittlere Leiste und backt sie ca. 30 Minuten lang, bis sie sich schön gefärbt haben. Am besten schmecken die Wecken ganz frisch aus dem Ofen.

Und nicht vergessen: das Familienmitglied, welches die ganze Mandel in seinem Dreikönigswecken findet, darf den ganzen Dreikönigstag über König sein! Ob das bedeutet, daß er oder sie bestimmt, was gespielt wird oder der König von seinen Haushaltspflichten für diesen Tag befreit wird, das bleibt ganz Euch überlassen. Habt einen königlichen Dreikönigstag!