

Vegane Martinsgänse



An Sankt Martin ist es ja vielerorts leider eine alte Tradition, Gänse zu essen: dabei waren es doch die Gänse, die Martins Versteck verraten haben, als er sich weigern wollte, Bischof zu werden! Ist das der

Dank? Naja, manche Traditionen muß man wohl nicht verstehen ... und schon gar nicht fortführen! Deshalb habe ich heute ein Rezept für absolut vegane Martinsgänse für Euch!

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl, möglichst frisch gemahlen
- 1 Würfel Hefe
- 75 g Rohrohrzucker
- Vanille, gemahlen
- zwei Prisen Salz
- 75 g Alsan
- 250 ml lauwarme Pflanzenmilch, ich habe Hafermilch genommen
- Rosinen zum Verzieren
- Ausstechform für Gänse

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird der Dinkel abgewogen und ganz fein gemahlen. Währenddessen gibt man die Pflanzenmilch in einen kleinen Topf und erwärmt sie ganz vorsichtig. In der warmen Pflanzenmilch löst man das Alsan auf und fügt den Zucker hinzu. Alles wird verrührt, bis sich Zucker und Alsan aufgelöst haben. In diesen Topf wird nun, nachdem geprüft wurde, daß die Mischung nicht zu heiß ist (sie darf wirklich nur lauwarm sein! Sonst läßt sie besser noch ein wenig abkühlen!), die Hefe fein zerbröckelt gegeben.

Alles gut verrühren und etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit gibt man das Dinkelvollkornmehl in eine Rührschüssel (wenn vorhanden, in die Rührschüssel der Küchenmaschine!) und fügt Salz und Vanille hinzu. Dann gibt man die Flüssigkeit hinein und verrührt alles gut zu einem Hefeteig, der sich leicht aus der Schüssel lösen läßt. Ist er zu klebrig, gibt man noch Mehl hinzu, ist er zu bröselig, fehlt etwas Wasser. Dieser Teig darf nun erst einmal abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort gehen. Hat er sich mindestens verdoppelt, rollt man ihn auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa zwei bis drei Zentimeter dick aus. Nun kommt die Ausstechform für die Gänse zum Einsatz:

Man sticht die Ausstechform in den Hefeteig und entfernt rundherum den Restteig. Wenn Ihr den Teig recht dünn ausgerollt habt, hilft Euch ein Messer beim Abheben der Gänse von der Arbeitsfläche! Die übrig gebliebenen Teigstücke von den Rändern werden wieder verknetet, ausgerollt und ausgestochen, bis man schließlich aus dem Rest noch ein, zwei flache Brötchen oder Brezeln formen kann.

Bei uns sind aus dieser Menge Teig 15 vegane Martinsgänse und eine Brezel entstanden, aber das hängt natürlich stark davon ab, wie dünn Ihr den Teig ausrollt. Liegen alle Martinsgänse sicher auf den Backblechen, bekommen sie jeweils ein Rosinenaugen und werden zum nochmaligen Gehen abgedeckt und an einen warmen Ort gestellt. Währenddessen darf der Ofen aufgeheizt werden (180 ° Celsius / Heißluft)

Dann werden die veganen Martinsgänse bei 180 ° Celsius / Heißluft etwa 15-20 Minuten (je nach Ofen! Sie dürfen eine schöne Bräunung bekommen!) gebacken.

Am besten schmecken die veganen Martinsgänse ganz frisch aus dem Ofen, mit etwas Alsan oder pur!

Ich wünsche Euch viel Freude an Euren veganen Martinsgänsen und eine gesegnete Martinszeit, voller Licht und Liebe!