

Vegane Stutenkerle



Stutenkerle oder Weckmänner gibt es in vielen Gegenden Deutschlands: dieses Gebäck, das zum traditionellen Gebäck zählt, hat eine lange Tradition. In Westfalen wird der Stutenkerl zu Sankt Martin gebacken und auch

hier in Franken ist er ein traditionelles Gebäck zum Martinstag, weshalb er hier "Pelzermärtel" heißt. In vielen anderen Regionen Deutschlands wird er erst zum Nikolaustag gebacken: die traditionelle Tonpfeife soll sich vom Bischofsstab des Bischofs Nikolaus ableiten. Egal wann Ihr ihn backt: ein Stutenkerl bringt immer große Freude! Ich habe allerdings das traditionelle süße Hefegebäck unseren Essgewohnheiten angepasst: mein Rezept für vegane Stutenkerle wird deshalb aus Dinkelvollkornmehl gebacken. Ich habe sogar versehentlich das Alsan vergessen, dem Teig hinzuzufügen: es hat trotzdem geklappt und geschmeckt. Empfehlen kann ich es aber nicht, da es dadurch viel schwieriger war, die Stutenkerle auszustechen. Also gönnt Euch etwas Fett und haltet Euch an mein bewährtes Rezept! Die Form und auch die Tonpfeifen findet Ihr im Internet unter "Ausstechform Stutenkerl". Jetzt aber zum Rezept!

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
- Tonpfeifen
- Ausstechform für Stutenkerle

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, 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. Dieser darf nun erst einmal abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort gehen. Hat er sich mindestens verdoppelt, rollt man ihn direkt auf dem Backpapier etwa zwei bis drei Zentimeter dick aus. Nun kommt die Ausstechform für den Stutenkerl zum Einsatz:

Wir stechen die Ausstechform in den Hefeteig und entfernen rundherum den Restteig. Dieser wird wieder verknetet, ausgerollt und ausgestochen, bis man schließlich aus dem Rest noch ein, zwei flache Brötchen formen kann.

Bei uns sind aus dieser Menge Teig vier Stutenkerle und zwei flache Brötchen entstanden. Liegen alle Stutenkerle sicher auf den Backblechen, werden sie verziert. Als erstes legt man die Tonpfeife schräg "an den Mund" und klappt einen der Arme so um, daß sie dadurch fixiert wird. Dann bekommen die Stutenkerle noch Augen, eventuell eine Nase und Knöpfe aus Rosinen.

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

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