

Vegane Luciabrötchen

Am 13. Dezember ist Luciafest - und da wir zu unserem großen Glück eine Lichtbringerin Lucia in unserem Leben haben, feiern wir diesen Tag seit vielen Jahren mit selbstgemachten Luciabrötchen.

Dieses Hefegebäck wird in Schweden (dort heißen die Safranbrötchen "Lussekatte") traditionell am Luciafest gegessen und wir haben das Grundrezept vor fünf Jahren im wunderbaren Kinderkochbuch "Kochen mit Pettersson und Findus" aus dem Oetinger Verlag gefunden.



Da wir aber mittlerweile so ziemlich alles an diesem Rezept verändert haben, wird es Zeit, unser Rezept für vegane und vollwertige Luciabrötchen aufzuschreiben. Mein Rezept ergibt etwa 10 große Luciabrötchen in S-Form, von denen wir die Hälfte mit Rosinen und Nüssen im Teig machen und die Hälfte nur mit einer Rosine zum Verzieren. Es gibt ganz verschiedene Arten, Luciabrötchen zu formen - Ihr könnt Euch auch gerne von der Bildersuche Eures Computers inspirieren lassen!

Zutaten

- 800 g Dinkelvollkornmehl, möglichst frisch gemahlen
- 2 Msp Safranpulver
- 1 Hefewürfel
- 120 g Rohrohrzucker
- 1 TL Salz
- 150 g Alsan oder ein anderer veganer Butterersatz
- 400 ml lauwarme Hafermilch
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1/2 Tasse gehackte Mandeln
- Rosinen zum Verzieren

Zubereitung

Die Hafermilch wird in einem kleinen Topf leicht erhitzt, sodaß man darin das Alsan auflösen kann. Hat sich der Butterersatz vollständig aufgelöst, gibt man den Zucker und das Safranpulver hinzu, rührt gut um und läßt das Ganze soweit abkühlen, bis es nur noch lauwarm ist (Achtung! Das ist ganz wichtig, um die Funktionsfähigkeit der Hefe nicht zu beeinträchtigen!). Dann wird der Hefewürfel hineingebröckelt und unter Rühren aufgelöst. Nun kommt das frisch gemahlene Mehl zusammen mit dem Salz in die Rührschüssel (der Küchenmaschine, wenn vorhanden), die flüssige Masse wird dazugegeben und alles zu einem glatten, formbaren Teig verknetet. Dieser Hefeteig wird zugedeckt an einem warmen Ort gehen gelassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Nach der Gehzeit teile ich den Hefeteig in zwei Hälften: in die eine Hälfte arbeite ich mit den Händen die Rosinen und gehackten Mandeln ein, die andere Hälfte bleibt ohne Zugaben für meine Puristen, darf aber auch nochmals kräftig durchgeknetet werden. Für jedes vegane Luciabrötchen nimmt man nun eine gute Hand voll Teig und formt diesen erst zu einem etwa 20 cm langen Strang und anschließend zu einem "S" mit eingerollten Enden, in die zum Schluß jeweils eine Rosine gesteckt wird.

Ich forme die Luciabrötchen bereits auf einem mit einem Backpapier ausgelegten Backblech und lasse sie anschließend zugedeckt nochmals ein wenig aufgehen. Dann werden sie im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Umluft 10 bis 15 Minuten gebacken. Diese Zeitangabe ist mit Vorsicht zu befolgen, da die Backzeit natürlich ganz stark von der Größe des Gebäckstücks abhängt! Sobald die Luciabrötchen eine schöne Färbung angenommen haben, sind sie fertig und werden am besten noch warm mit etwas Alsan serviert.