

Agnes Prus

halb zehn

DAS FRÜHSTÜCKSKOCHBUCH

Fotografiert von Yelda Yilmaz





ENGLISH MUFFINS

English Muffins – bei uns auch als Toasties bekannt – bilden mit Schinken, pochiertem Ei und Sauce hollandaise den Frühstücksklassiker Eggs Benedict. Sie sind leicht herzustellen; man braucht nur eine Handvoll Zutaten, eine Schüssel und eine Pfanne. Einfacher kommt man nicht an frisches Gebäck!

Bei uns dienen die English Muffins als Basis für den »Lax Benedict« (siehe [S. 116](#)), man kann sie aber auch nur toasten und mit frischer Butter und Marmelade genießen. Mein Tipp: Nicht mit dem Messer durchschneiden, sondern mit den Fingern auseinanderziehen, denn so entsteht mehr Oberfläche, die beim Toasten schön kross wird und besonders viel Belag aufnehmen kann.

FÜR 14 MUFFINS

Für den Vorteig:

100 g Weizenmehl (550)

½ TL Trockenhefe (1 ½ g; alternativ 2 EL Sauerteigansatz, siehe [S. 37](#), und 30 g Weizenmehl)

120 ml lauwarmes Wasser

Für den Teig:

250 ml lauwarme Milch

1 TL Trockenhefe (3 g)

ca. 380 g Weizenmehl (550)

1 ½ EL Rohrohrzucker

2 EL Olivenöl

1 ½ TL Salz

Außerdem:

Hartweizengrieß oder Maismehl zum Verarbeiten

ca. 2 EL Butter

1 Für den Vorteig alle Zutaten vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur mind. 1 und max. 12 Std. reifen lassen. Für den Teig in einer Rührschüssel Milch, Hefe und Vorteig verquirlen. Die restlichen Zutaten zugeben und alles 10 Min. kneten. Abgedeckt über Nacht gehen lassen.

2 Am nächsten Tag ein Blech großzügig mit Hartweizengrieß bestreuen. Den Teig 2

cm dick ausrollen und ca. 7 cm große Kreise ausstechen. Auf den Grieß setzen, leicht hineindrücken, wenden und 1 ½ Std. gehen lassen.

3 Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Butter darin zerlassen. Die Muffins mit der Oberseite nach unten hineinsetzen und 5 Min. backen. Wenden und in ca. 5 Min. fertig backen. Vollständig abkühlen lassen.

Pro Stück 175 kcal, 4 g F, 28 g KH, 1 g B, 4 g E



HONIG-MOHN-CHALLAH

Dieses jüdische Brot wird traditionell an Feiertagen oder für den Sabbat gebacken. Im Unterschied zu einem Hefezopf enthält es keine Milch oder Butter. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, eine Challah zu flechten, vom einfachen Zopf über rund geflochtene Brote bis zu wahren Flechtkunstwerken. Die runde Form und die Zugabe von Honig wie in diesem Rezept entsprechen den Challah-Zubereitungen anlässlich des Neujahrsfests und symbolisieren »ein rundes und süßes Jahr«.

Das Rezept lässt sich gut abwandeln, man kann das Brot pur lassen, mit Sesam bestreuen oder Rosinen einarbeiten. Auch die Honigmenge kann reduziert werden, dann braucht man allerdings mehr Wasser.

FÜR 1 CHALLAH

1 EL Rohrohrzucker
2 TL Trockenhefe (6 g)
2 Eier
1 Eigelb
70 g flüssiger Honig
50 ml Olivenöl
600–650 g Weizenmehl (550) + etwas zum Verarbeiten
1 ½ TL Salz

Außerdem:

1 Ei, verquirlt
1 EL flüssiger Honig
½ TL Salz
1 EL Mohnsamen zum Bestreuen

1 In einer Rührschüssel den Zucker und die Hefe mit 200 ml Wasser verrühren und 10 Min. ruhen lassen. Die Eier mit Eigelb, Honig und Öl vermischen und zur Hefemischung geben. Zunächst 600 g Mehl und das Salz zugeben und den Teig 10 Min. kneten. 10 Min. ruhen lassen, anschließend auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen 4 Min. kneten. Nach und nach evtl. etwas mehr Mehl zugeben, der Teig sollte sich nicht mehr klebrig anfühlen. Abgedeckt 2 Std. gehen lassen.

2 Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und etwas flach drücken. In vier gleich große Stücke teilen und jedes zu einem 3–4 cm dicken Strang formen. Die