

Advent mit Linzer Plätzchen



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen.

Wir sind in der Adventszeit. Überraschen Sie Ihre Familie oder Ihre Freunde doch einmal mit selbstgemachten Plätzchen. Viele Familien haben ihre über Generationen weitergegebenen Rezepte, die mit exotischen Gewürzen aus dem Orient verfeinert werden – wie etwa Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Kardamon und Nelken. Auch wir im Krankenhaus wollen unsere Gäste verwöhnen und so backen wir auch in der Klinik Weihnachtsgebäck.

Hier empfehle ich Ihnen ein Rezept, das nicht so kalorienreich ist. Zum Kaffee zwei Plätzchen naschen und beim Zubereiten die Zucker- und Fettmenge reduzieren. Dann bereut man die Weihnachtsnascherei später nicht auf der Waage.

Das brauchen Sie:

Zutaten für den Teig:

400g Weizenmehl, 100g Zucker, 100g gemahlene Haselnüsse, 250g Butter, eine Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, 1/2 abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt), 1/2 TL gemahlene Nelken, 1/2 TL gemahlener Zimt, ein Päckchen Backpulver

Für die Füllung und Glasur:

1 Glas Johannesbeer-Gelee, 200g zartbittere Kuvertüre, gebackene Pistazienkerne oder Mandeln

Die Zubereitung:

Lassen Sie Butter und Ei auf die Raumtemperatur kommen. Dann verbinden sich die Zutaten besser. Kneten Sie aus allen Zutaten den Teig zusammen und legen Sie ihn für eine Stunde in den Kühlschrank, besser über Nacht. Kneten Sie den Teig dann noch mal mit etwas Mehl und formen Sie zwei Kugeln.

Bestäuben Sie die Kugeln gut mit Mehl und drücken Sie den Teig mit der Hand platt. Rollen Sie den Teig mit ca. 3 Millimeter Dicke aus. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Mehl streuen. Stechen Sie mit einer Form Böden aus, anschließend die gleiche Menge Deckel, jedoch mit einem Loch in der Mitte.

Backen Sie die Plätzchen. Die Teigreste verkneten und in den Kühlschrank stellen, dann kann man den Teig noch mal verarbeiten. Schmelzen Sie die Kuvertüre im Wasserbad. Achtung: Nie über 50 Grad erhitzen, damit die Schokolade nicht gerinnt! Nehmen Sie sich also Zeit. Bestreichen Sie die Deckel noch auf dem Blech mit der Schokolade und streuen Sie die gehackten Mandeln oder Pistazienkerne darüber. Rühren Sie das Johannesbeergelee mit einem Schneebesen glatt.

Geben Sie pro Plätzchen ca. einen Teelöffel Gelee auf den Boden. Streichen Sie das Gelee leicht glatt, aber nicht bis zum Rand. Drücken Sie den Deckel drauf. Die Plätzchen werden ca. 12 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene gebacken, so lange bis sie goldbraun sind!