

DAS REZEPT

Eine Sünde wert: Mutzenmandeln



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen. Sie empfiehlt den Lesern regelmäßig leckere und gesunde Rezepte.

Mutzenmandeln schmecken nicht nur zu Karneval. Aufgrund des hohen Fettgehaltes sollte man die Mutzenmandeln aber als eine Leckerei für besondere Tage sehen. Hier zwei Variationen für Sie: einmal die konventionellen Mutzenmandeln und einmal die kalorienreduzierten Quarkmutzen.

Mutzenmandeln

Zutaten für ca. 70 Stück:

500g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 2 TL Zimt, 150g Zucker, 3 Eier, 1 Prise Salz, 150g Butter, ca. 750g Schmalz zum Ausbacken, 200g Puderzucker zum Wälzen der fertigen Mutzenmandeln

Zubereitung:

Mehl, Backpulver und Zimt mischen. Mit 150 Gramm Zucker, den Eiern, Salz und der kalten Butter in Stückchen mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Teig circa 1 cm dick auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, dann mit einem runden Ausstecher (3 cm Durchmesser) Mutzenmandeln ausstechen. Es gibt spezielle Ausstechformen im Handel. Fett in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf circa 180 Grad erhitzen. Die Mutzenmandeln portionsweise im heißen Fett goldbraun backen. Mit der Schaumkelle herausheben und noch heiß im Puderzucker wälzen.

25 Gramm Mutzenmandel haben circa 80 Kcal.

Quarkmutzen

Zutaten für ca. 70 Stück:

250g Quark, 3 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 125g Zucker, 250g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, Fett zum Ausbacken, Puderzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Teelöffelweise in heißem Fett goldgelb backen, abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen. 25 Gramm Quarkmutzen haben circa 55 Kcal.