
Frühstücksrezepte (Striezel, Marmelade und Omelette)

Einkaufsliste:

Striezel (2 Stück)

- 400 ml Milch
(Zimmertemperatur)
- 60 g Germ (Würfel)
- 120 g Kristallzucker
- 6 Eidotter
- Bio-Zitronenschale (gerieben)
- Salz
- Vanillezucker
- 120 g Butter
- 1000 g Mehl (glatt)
- Hagelzucker zum Bestreuen
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Ei zum Bestreichen etwas
Butter zum Bestreichen

Himbeermarmelade (Konfitüre)

- 750 g Himbeeren
- 500 g Gelierzucker
- Bio-Zitronenschale (gerieben)

Omelette (4 Personen)

- 8 Eier
- 80 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer und etwas Butter
- 4 Blätter Schinken
- Geriebener Gouda
- 1 Bund Schnittlauch

Striezel (2 Stück)

Für den Striezelteig den Germblock zerbröseln und mit Milch vermischen. Hier unbedingt darauf achten, dass die Milch Zimmertemperatur hat, also nicht zu kalt und nicht zu heiß ist. Auf eine saubere Arbeitsfläche das Mehl leeren, sodass es die Form eines Berges hat. Die Spitze nach unten drücken und die Eidotter verteilen. Der Mehlberg sieht nun so ähnlich wie ein Vulkan mit Lava aus. Jetzt die anderen Zutaten dazugeben: Die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, eine Prise Salz, Vanillezucker und Butter. Zuletzt folgt die Milch mit dem aufgeweichten Germ. Alle Zutaten gut vermischen und mit den Händen kräftig zu einem festen Teigball kneten.



Natürlich kann der Teig auch mit Hilfe einer Küchenmaschine und den passenden Knethaken hergestellt werden – das braucht weniger Muskelkraft.

Tipp: Damit der Teig gut aufgehen kann, deckt ihn mit einem Geschirrtuch zu und stellt ihn für circa 30 Minuten bei 50 Grad ins vorgeheizte Backrohr.

Jetzt den Teig noch einmal durchkneten und halbieren. Aus den Teighälften kann jeweils ein Striezel geformt werden. Dafür die Hälften jeweils in drei gleichgroße Stücke teilen und zu einem länglichen Strang ausrollen. Die drei Teigstränge nebeneinander auflegen und die unteren Enden der Stränge gut miteinander verbinden. Jetzt geht's ans Flechten, das funktioniert wie bei einem Haarzopf: Abwechselnd die linke und rechte Teigrolle zur Mitte ziehen, die Teigenden schließlich wieder miteinander verbinden. Fertig ist der Teigzopf! Beim zweiten Striezel genauso vorgehen.

Den geflochtenen Zopf mit verquirltem Ei bestreichen, so wird er beim Backen auch richtig glänzend. Auf ein Backblech heben und je nach Laune mit Hagelzucker oder Mandelsplittern bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180° Celsius etwa 30 Minuten backen.

Himbeermarmelade (Konfitüre)

Die gewaschenen Himbeeren gut mit dem Gelierzucker vermischen. Anschließend für zirka eine Stunde einkochen. Danach in Marmeladengläser füllen und fest verschließen. (Achtung: HEISS!) Zum Abkühlen einfach stehen lassen.



Alex-Spezial-Omelette

Eier, Schlagobers, geriebenen Käse, gehackten Schnittlauch und geschnittenen Schinken in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen gut verquirlen.

Ein Stück Butter in einer Pfanne erhitzen. Eimasse in die Pfanne geben. Die Masse stocken lassen. Mit einer Teigkarte vom Pfannenboden lösen und zur Hälfte umlegen.

