

Kekse für gute Laune

Für ca. 80 Plätzchen:

150 g Butter	2 Eier	200 g Vollrohrzucker
300 g Dinkelmehl Typ 630	200 g gem. Mandeln	2 gestr. EL Ceylon-Zimt (15 g)
2 gestr. EL Muskatnuss	1 Msp. Nelkenpulver	Zitronen-Abrieb
1 TL Backpulver		

Zum Bestreichen:

1 EL Milch	1 Eigelb	Mandelplättchen
------------	----------	-----------------

Die Butter mit einem Schneebesen schaumig schlagen und mit dem Zucker, zwei Eiern (Zimmertemperatur) und einer Prise Salz gut verrühren.

Muskat, Zimt (Cumarin in Zimt), Nelkenpulver und geriebene Zitronenschale mit Mehl, Backpulver und den gemahlenden Mandeln mischen, dann mit einem Knethaken mit der Butter-Zucker-Mischung verkneten. Etwa eine Stunde kaltstellen.

Aus dem Teig Rollen formen (Durchmesser 4 Zentimeter), in Haushaltsfolie wickeln und nochmals kaltstellen, am besten über Nacht.

Backofen vorheizen. Die Teigrollen in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf ein gefettetes Backblech legen, mit Milch und verquirltem Ei bestreichen, dann mit Mandelplättchen dekorieren. Die Menge der Kekse halbieren und jeweils bei 200 Grad sechs Minuten lang backen.

Tipps:

Hildegard von Bingen verfolgte mit ihren Rezepten therapeutische Ziele: Die Nervenkekse enthalten relativ viel Muskat. Muskat in größeren Mengen wirkt berauschend. Die bei den Zutaten angegebene Menge sollten Sie deshalb nicht bedenkenlos erhöhen. Kinder werden von sich aus kaum zulangen: Die Kekse schmecken sehr herb, kräftig, wenig süß: nicht wie typisches Weihnachtsgebäck.

In der 'Hildegard-Medizin' spielt Vollkorn-Dinkel eine große Rolle. Dinkel, die Urform des heutigen Weizens, enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß als Weizen und hat zudem einen sehr würzigen, nussigen Geschmack. Er eignet sich gut zum Backen. Das Mehl ist erhältlich in Reformhäusern, in Bioläden und in gut sortierten Supermärkten.

Wir haben die Kekse in zwei Schüben gebacken. Ein Trick, der beim Plätzchenbacken fast immer angesagt ist, da so alle Kekse annähernd die gleiche Bräunung bekommen

test Dezember 2007