

Fika mit Kanelbullar

Wenn es draußen kalt wird, gibt es kaum Schöneres als den Duft von frisch gebackenen Zimtschnecken. In Schweden gehören die sogenannten Kanelbullar einfach dazu. Ob beim Familienausflug, im kleinen Café am See oder bei der traditionellen Fika, einer gemütlichen Kaffeepause. Fika bedeutet, sich Zeit zu nehmen: zum Genießen, Erzählen, Lachen und natürlich zum Naschen.

Dafür muss man allerdings gar nicht so weit reisen. Hier unser Lieblingsrezept zum Selberbacken (für ca. 30 Stück):

Zutaten

Für den Teig:

150 g Butter (Zimmertemperatur)
500 ml Milch
1 Würfel frische Hefe
1000 g Weizenmehl
150 g Zucker
1 TL Salz
1 TL Kardamom

Für die Füllung:

75 g Butter
100 g Zucker
1 EL Zimt
Außerdem:
1 Ei
Hagelzucker

Zubereitung

1. Teig ansetzen

Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Milch hinzufügen und auf Körpertemperatur erwärmen. Hefe hineinbröseln, verrühren, 5 Minuten ruhen lassen.

2. Teig kneten

In einer großen Schüssel fast das gesamte Mehl (etwas zum Ausrollen beiseite stellen) mit Zucker, Salz und Kardamom mischen. Milchmischung zugeben und mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Falls er klebt, etwas Mehl nachgeben.

3. Teig gehen lassen

Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Füllung vorbereiten

Butter schmelzen. Zucker und Zimt vermischen. Teig in zwei Portionen teilen, rechteckig (ca. 1 cm dick) ausrollen, mit Butter bestreichen und mit Zucker-Zimt bestreuen.

5. Schnecken formen

Die Rechtecke längs falten und in 2 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen von unten bis ca. 2 cm einschneiden und zu einer Schnecke verknoten.

6. Backen

Schnecken auf Backblech nochmals 30 Minuten gehen lassen. Mit verquirtem Ei bestreichen, Hagelzucker darüberstreuen und 5–7 Minuten goldbraun backen.

So werden sie richtig gefaltet (geknotet):



So sehen sie dann fertig gebacken aus.

