



Rote-Bete-Knoten

Zutaten

(4 Stück)

Grüner Teig

135 g	Milch 1,5 % Fett
21 g	Hefe, frisch
½ TL	Zucker
170 g	Mehlmischung, universal (z.B. Alnavit, Bauck Mühle, Dr. Schär)
30 g	Mandeln, gemahlen
2 Msp.	Xanthan
3 g	Jodsalz
2 EL	Olivenöl
½ Bund	Petersilie

Roter Teig

100 g	Rote-Bete-Saft
21 g	Hefe, frisch
½ TL	Zucker
80 g	Rote Bete, gegart
2 EL	Olivenöl
200 g	Mehlmischung, universal (z.B. Alnavit, Bauck Mühle, Dr. Schär)
2 Msp.	Xanthan
3 g	Jodsalz

Zum Bestreichen

1	Ei (Klasse M)
1 TL	Sesam
1 TL	Mohn

Zubereitung

Heller Teig:

- Für den grünen Teig, die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen, vom Herd nehmen, mit der Hefe und dem Zucker verrühren und 15 Minuten ruhen lassen
- Trockene Zutaten wie Mehlmischung, Mandeln, Xanthan, und Salz gleichmäßig vermengen
- Petersilie waschen, trocknen und mit Olivenöl in einem Mixer pürieren
- Hefeansatz und Petersilienpüree in die trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig kneten

Roter Teig:

- Für den roten Teig, den Rote-Bete-Saft in einem Topf lauwarm erwärmen, mit der Hefe und dem Zucker verrühren und 15 Minuten ruhen lassen
- Rote Bete in grobe Stücke schneiden, Öl zugeben und in einem Mixer pürieren
- Mehlmischung, Xanthan und Salz gleichmäßig vermengen
- Hefeansatz, pürierte Rote Bete zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig kneten
- Beide Teige bei Zimmertemperatur min. 45 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen sichtbar vergrößert hat



Schritt-für-Schritt-Anleitung



- 1. Teig vorbereiten:** Beide Teige jeweils in vier gleich große Stücke teilen und daraus Kugeln formen



- 5. Acht formen:** Die untere Schlaufe einmal um sich selbst drehen, sodass eine 8-Form entsteht



- 2. Stränge formen:** Je eine grüne und eine rote Kugel zu gleichmäßig dünnen Strängen ausrollen und an einem Ende miteinander verbinden



- 6. Knoten vollenden:** Das noch offene Ende in die Mitte der 8 legen, um die endgültige Knotenform zu erhalten



- 3. P-Form erstellen:** Ein Ende des Teigstrangs so auf die Hälfte der Gesamtlänge legen, dass eine P-Form entsteht

- Fertige Knoten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Ei verquirlen, die Knoten damit bestreichen, mit Sesam und Mohn bestreuen. Anschließend abdecken und 15 Minuten gehen lassen
- Knoten im vorgeheizten Backofen bei 230 °C (Ober- und Unterhitze) für ca. 18 Minuten

Tipp: Feuchte Hände zur besseren Verarbeitung des Teiges und zum Rollen der Stränge. Ofenfeste Schüssel mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen, damit eine knusprigere Kruste entsteht



- 4. Brezelform bilden:** Das offene Ende über das andere Ende schlingen und unter die Schlaufe legen, sodass eine asymmetrische Brezel entsteht

Nährstoffangaben

	kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2097	8777	35,9 g	71,9 g	333,7 g	33,4	20,8 g
Pro Portion	524	2194	9,0 g	18,0 g	83,4 g	8,4	5,2 g