



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Golden Milk Shortbread

Golden Milk ist ja einer der großen Trends der letzten Zeit. Kurkuma – da Superfood. Ich mag das Zeug recht gerne. Und ich mag Shortbread. Das sind Mürbeteig-Kekse. Typisch für ganz England. Buttrig, knusprig und vanillig. Mag ich sehr gerne. Dieses Rezept verbindet das Beste aus zwei Welten: hippe Golden Milk und traditionelles Shortbread. Mehr muss man fast schon nicht sagen.

Die Kekse passen das Ganze Jahr zu Kaffee und Tee, sind ein leckeres Mitbringsel zu Buffets. Mein Rezept ist glutenfrei und histaminarm. Durch den Ingwer hat es eine gewisse Schärfe.

Eine letzte wichtige Vorbemerkung zur Teig-Herstellung: Mürbeteig muss mürbe sein. Also krümelig und zugleich buttrig und schmelzend im Mund. Damit man diesen Effekt erreicht, muss die Butter/Margarine für das Rezept sehr kalt sein und man darf nicht zu doll kneten. In Rezepten wird immer davon gesprochen, dass der Teig eine krümelige Konsistenz haben soll. Erst beim Formen drückt man den Teig fester zusammen. Idealerweise benutzt ihr ein Rührgerät und nicht die Hände. Die Hände sind zu warm und bringen die Butter im Rezept zum Schmelzen. Dadurch wird der Teig geschmeidig anstatt krümelig. Im Mürbeteig stellt man eigentlich kleine Butterbätzchen neben kleine Mehlbätzchen und dadurch entsteht beim Backen dann erst die Verbindung und die „Mürbigkeit“.



Zutaten etwa 24 Stück

150g glutenfreier Mehlmix
50 g Reismehl
120 g ganz kalte vegane Butter oder Margarine
Prise Salz
40g Puderzucker
20g Ingwersirup (aus eine Glas eingelegter Ingwer)
30g in Sirup eingelegter Ingwer
35g frischer Ingwer
½ TL Pfeffer
1 TL Kurkuma
½ TL Kardamom



1. Den eingelegten und frischen Ingwer fein reiben.
2. Alle Zutaten zusammen mit dem Handrührgerät verkneten. Der Teig soll eine krümelige Konsistenz – wie Brotkrümel - haben.
3. Zusammendrücken – nicht kneten! – und auf bemehlter Fläche ca. 1,5 – 2 cm dick ausrollen.
4. In Rechtecke zuschneiden. Mit der Gabel ein Muster auf dem Keksrücken einzeichnen. Auf ein Backblech setzen.
5. Bei 180 Grad Umluft 12-15 min backen. Auskühlen lassen, bevor man sie „bewegt“ sonst zerbrechen sie sehr leicht.

