



Hallonbullar - Schwedische Himbeer-Schnecken mit Vanillecreme-Topping

Für den Teig

550 g Mehl

100 g Zucker

7 g Salz

Etwas gemahlene Bourbon-Vanille

5 g optional: Kardamom ganz oder gemahlen

250 ml Milch

35 g Frischhefe

100 g weiche Butter

Für die Himbeer-Füllung

50 g sehr weiche Butter

50 g Zucker

15 g Himbeerpulver (gefriergetrocknet)

Etwas gemahlene Bourbon-Vanille

1 Prise(n) Salz

Zubereitungszeit: 3 h 20 min

Kochzeit: 12 min

Gesamtzeit: 4 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 16 Personen

Kalorien p.P.: 382 kcal

Für die Vanillecreme

50 g Zucker

4 Stück(e) Eigelb

25 g Speisestärke

250 ml Milch

Etwas gemahlene Bourbon-Vanille

50 g Butter

Topping

16 Stück(e) frische Himbeeren

2 Stück(e) Eier

Hefeteig zubereiten

1. Das Mehl mit Zucker, Salz, gemahlener Vanille und optional Kardamom in einer Schüssel vermengen.
2. Die Milch leicht erwärmen. Die lauwarme Milch auf die Mehlmischung gießen.
3. Die Hefe zerbröseln und in die Milch geben. Die weiche Butter hinzufügen.
4. Die Mischung erst auf niedriger dann auch höherer Stufe mit einem Knethaken ca. 20 Minuten kneten. Alternativ mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten, der sich leicht von der Schüssel löst.

5. Den Teig zu einem Rechteck formen und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank ca. 45 Minuten ruhen lassen.

Füllung zubereiten

1. Die sehr weiche Butter, den Zucker, das gefriergetrocknete Himbeerpulver, die gemahlene Vanille und eine Prise Salz zu einer Creme vermengen.

Schnecken zubereiten

1. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einem 1 cm dicken Rechteck ausrollen (nicht quadratisch).

2. Die Füllung gleichmäßig auf dem Rechteck verteilen.

3. Den Teig längs hinlegen (so dass die kürzere Seite parallel zur Tischkante/Arbeitsfläche ist). Das untere Drittel des Teiges hochklappen und anschließend das obere Drittel darüber. Der Teig sollte nun 3 Schichten haben mit dem mittleren Teig-Drittel ganz unten.

4. Nun den geschichteten Teig wieder auf ca 1. cm dicke rechteckig ausrollen. Diesmal sollte der Teig quer liegen, also mit der längeren Kante parallel zur Arbeitsfläche.

5. Nun den Teig vertikal in 16 streifen schneiden. Einen Teigstreifen bzw. eine Schnecke sollte etwa 80 Gramm wiegen.

6. Jeden Streifen zwirbeln und zu einer Schnecke aufrollen. Das äußere Ende der Himbeer-Schnecke kann auf der Unterseite versteckt werden.

7. Jeweils 8 Hallonbullar auf ein Backblech setzen und je nach Temperatur 1,5 bis 4 Stunden gehen lassen. Die Schnecken sollten sich in ihrer Größe verdoppeln.

Vanillecreme zubereiten

1. Während die Hallonbullar aufgehen, kann die Vanillecreme vorbereitet werden. Dafür Zucker, Eigelb und Speisestärke in einer Schüssel vermengen.

2. Gemahlene Vanille und Milch in einem kleinen Topf erhitzen, jedoch nicht zum kochen bringen.

3. Die Milch vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Eigelb-Masse dazugeben.

4. Die Milch-Eigelb-Mischung wieder auf den Herd stellen, aufkochen lassen, und für 1 Minute leicht köcheln lassen. Dabei unbedingt ständig mit dem Schneebesen rühren damit die Creme nicht am Boden anbrennt.

5. Anschließend vom Herd nehmen und die Butter untermischen.

6. Nun die Creme durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel streichen.

7. Die Pudding-Creme mit Frischhaltefolie so abdecken, dass die Folie direkt auf der Creme aufliegt. Also möglichst keine Luft zwischen Creme und Folie erlauben.

8. Die abgedeckte Creme in den Kühlschrank stellen und auskühlen lassen.

Hallonbullar fertigstellen

1. Sind die Himbeer-Schnecken vollständig aufgegangen und die Vanillecreme ausgekühlt, können die Hallonbullar fertiggestellt werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Celsius bei Ober- und Unterhitze aufheizen.
2. Die abgekühlte Vanillecreme mit einem Schneebesen oder Handrührgerät cremig aufschlagen.
3. Die aufgegangenen Himbeer-Schnecken in der Mitte eindrücken und jeweils 1-2 EL Vanillecreme in die Mitte geben.
4. Jede Schnecke mit 1-3 frischen Himbeeren dekorieren.
5. Die Hallonbullar im vorgeheizten Backofen ca. 8-12 Minuten backen lassen bis sie goldbraun sind.
6. In der Zeit die Eier verquirlen.
7. Die gebackenen Schnecken aus dem Ofen holen und sofort mit dem gequirlten Ei bestreichen.
8. Die Himbeer-Schnecken abkühlen lassen und am besten sofort genießen!

Die Hallonbullar halten sich etwa 3 Tage im Kühlschrank.

Fika - die schwedische Kaffeepause

Fika ist eine traditionelle schwedische Kaffeepause und ein wichtiger Bestandteil des Alltags in Schweden. Dabei geht es nicht nur um Kaffee, sondern vor allem um das bewusste Innehalten und das Zusammensein mit anderen. Typischerweise genießt man dazu süßes Gebäck wie Zimtschnecken (Kanelbullar) oder andere Hefeteilchen, z.B. unsere Hallonbullar! Fika findet oft mehrmals täglich statt – zu Hause, bei der Arbeit oder im Café – und gilt als wichtiger sozialer Moment, um sich auszutauschen und zu entspannen.

Tipps für gelungene Hallonbullar

- **Milch nicht zu stark erwärmen:** Die Milch für den Hefeteig sollte nur lauwarm erhitzt werden — etwa 37 Grad. Ist die Milch zu heiß, kann die hinzugefügte Hefe zerstört werden, doch ist sie zu kalt arbeitet die Hefe nicht genug. In beiden Fällen wird der Teig nicht richtig aufgehen.
- **Den Teig im Kühlschrank kühlen:** Ein gekühlter Hefeteig dient dazu die Butter im Teig kalt werden zu lassen. Dadurch lässt sich der Teig anschließend besser ausrollen und formen.
- **Nicht zu lange backen:** Hallonbullar sollten nicht zu lange gebacken werden — sonst werden sie schnell trocken. Sie sollten nur goldbraun gebacken

werden. 8 - 12 Minuten sind in der Regel ausreichend.

- **Mit Ei bestreichen:** Das gequirlte Ei direkt nach der Backzeit gibt den Schnecken ihren schönen Glanz. Es sollte direkt nach dem Backen auf die heißen Schnecken gepinselt werden, damit es durch die Hitze gart.