



Schwedische Kardamomschnecken - Kardamombullar

Hefeteig

500 g Mehl

1 Pack Trockenhefe

50 g Zucker

1.5 Teelöffel gemahlener Kardamom

1 Prise(n) Salz

250 ml Milch

100 g Butter

Füllung

300 g Butter

200 g Zucker

1 Prise(n) Salz

1 Teelöffel gemahlener Kardamom

1 Teelöffel Zimt

Zubereitungszeit: 2 h

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 2 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: schwer

Portionen: 20 Stücke

Kalorien p.P.: 310 kcal

Kardamomzucker

100 g Zucker

2 Esslöffel gemahlener Kardamom

Zum Bestreichen

1 Ei

Hefeteig zubereiten

1.

Für den Hefeteig Mehl, Trockenhefe, Zucker, gemahlenen Kardamom und Salz in eine Schüssel geben.

2.

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die Milch und die Butter schmelzen lassen. Das Milch-Butter-Gemisch sollte jedoch nur warm und nicht heiß werden. Ist es zu heiß, tötet es die Hefe ab.

3.

Sobald Milch und Butter erwärmt sind, das Gemisch zu den trockenen Teigzutaten geben.

4.

Die Zutaten kurz zu einem Teig vermengen und anschließend für etwa 10 Minuten zu einem elastischen, nicht klebrigen und glatten Teig kneten. Der Teig ist perfekt, wenn er den sogenannten Fensterglastest besteht, siehe Tipps und Anmerkungen.

5.

Den gut gekneteten Hefeteig zu einer Kugel formen und in eine Schüssel geben. Mit etwas Butter oder Öl dünn bestreichen, damit er nicht austrocknet. Zugedeckt an einem warmen Ort für etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen verdoppelt haben.

Füllung und Zucker-Topping vorbereiten

1.

Während der Teig aufgeht, kann die Kardamombutter vorbereitet werden. Dafür die sehr weiche Butter, Zucker, Salz, Kardamom und Zimt zu einer streichbaren Butter vermengen. Wichtig: Die Butter nicht kalt stellen, denn sie sollte weich und streichbar sein, wenn die Kardamombullar gefüllt werden.

2.

Für den Kardamomzucker einfach Zucker und Kardamom vermengen und beiseitestellen. Je nach Geschmack kann mehr oder weniger Kardamom hinzugefügt werden.

Die Kardamombullar formen

1.

Der aufgegangene Teig darf eingedrückt werden.

Anschließend auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben.

2.

Den Teig mit einem Nudelholz zu einem Viereck ausrollen.

Der Teig sollte etwa 1 cm dick sein. Ist der Teig zu dünn, wird er beim Formen der Kardamombullar leicht platzen.

Die längere Seite des Vierecks liegt parallel zur Tischkante.

3.

Nun die Zucker-Butter-Füllung auf dem Teig gleichmäßig verstreichen.

4.

Die Hälfte des Kardamomzuckers gleichmäßig über die Füllung streuen.

5.

Den Teig zusammenklappen: Dafür ein Drittel des Teiges von links über das mittlere Teigdrittel klappen. Nun das rechte Drittel darüberklappen. Der Teig sollte dann drei Schichten haben. Die obere Kante leicht andrücken, um

den Teig zu verschließen.

6.

Der zusammengeklappte Teig wird nun wieder auf etwa 1 cm Dicke rechteckig ausgerollt.

7.

Den Teig vertikal in etwa zwei Finger breite Streifen schneiden.

8.

Das Formen der Kardamombullar ist etwas knifflig und muss nicht perfekt sein: Ein Teigstreifen wird locker in die Länge gezogen. Dann wird der Teigstreifen zweimal um die gespreizten Mittel- und Zeigefinger gewickelt.

Anschließend wird der Teigstreifen durch die beiden Finger hindurch über den aufgewickelten Teig gekreuzt. Das Ende des Streifens wird schließlich auf der anderen Seite des Buns eingesteckt.

9.

Alternativ kann der Teigstreifen auch gezwirbelt und zu einer Schnecke aufgerollt werden.

10.

Die geformten Kardamombullar nun mit viel Abstand zueinander auf ein Backblech geben. Das Backblech mit einem Küchentuch bedecken und die Kardamombullar an

einem warmen Ort erneut aufgehen lassen. Unsere Kardamombullar benötigten etwa 1,5 Stunden.

Kardamombullar backen

1.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Die aufgegangenen Kardamombullar auf der unteren Schiene in den Backofen geben. Auf der unteren Schiene wird der Boden der Kardamom-Hefeschnecken schön karamellisiert, während der obere Teil fluffig bleibt.

3.

Die Schnecken für etwa 10 Minuten backen, bis sie eine schöne goldene Bräune erhalten haben.

4.

Sobald die Schnecken aus dem Ofen kommen, sie mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit etwas Kardamomzucker toppen. Fertig sind selbstgemachte, köstliche Kardamombullar wie aus Schweden!

Anmerkungen und Tipps

- **Fensterglastest:** Um die Elastizität des Hefeteigs zu testen, kann der Fensterglastest durchgeführt werden. Dafür ein Stück des Teiges mit den Fingern so dünn auseinanderziehen, dass die Finger im Licht hindurchscheinen. Reißt der Teig dabei, muss er noch weiter geknetet werden. Bleibt er dabei reißfest, ist er bereit zum Ruhen.
- **Vegane Version:** Kardamombullar können ganz einfach vegan zubereitet werden. Dafür statt Milch und Butter einfach zu veganen Milch- und Butteralternativen greifen.
- **Das Formen der Schnecken:** Die typische Form der Kardamom Buns ist wirklich Übungssache, auch unsere Buns wurden nicht perfekt. Online gibt es viele Videos, die die Rolltechnik noch einmal visuell beschreiben. Falls es nicht gelingt, empfehlen wir jedoch, auf einfachere Formen von Hefeschnecken zurückzugreifen.
- **Aufbewahrung:** Die Kardamombullar sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie dadurch eine harte und trockene Konsistenz erhalten. Am besten hält sich das Hefengebäck in einer luftdichten Dose bei Zimmertemperatur. Ein Teil der ungebackenen Schnecken kann auch eingefroren

und bei Bedarf frisch aufgebacken werden, wenn es mal wieder Zeit für leckeres Kardamomgebäck sein soll.

- **Haltbarkeit:** Am besten schmecken die Kardamombullar, wenn sie ganz frisch sind. Wir empfehlen, sie innerhalb von drei Tagen zu essen.
- **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.
- **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.

Kardamom – Herkunft, Geschmack und Verwendung

Kardamom gehört zu den Ingwergewächsen und zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt. Ursprünglich stammt er

aus den tropischen Regionen Südasiens und wird heute vor allem in Indien und Guatemala angebaut. Die kleinen Samenkörner stecken in grünen oder schwarzen Kapseln und besitzen ein besonders intensives Aroma.

Geschmacklich ist Kardamom würzig, leicht süßlich und frisch, mit einer feinen Zitrusnote. Er wird sowohl in herzhaften Gerichten als auch in süßen Speisen verwendet und ist besonders in Gebäck, Desserts und Heißgetränken beliebt. Für ein intensives Aroma können die Samen auch direkt aus den Kapseln gelöst und frisch gemahlen werden. Alternativ eignet sich auch bereits gemahlener Kardamom zum Backen.

Kardamomknoten oder Kardamomschnecke: welche Form passt?

Für Kardamombullar gibt es zwei gängige Formen. Der klassische **Kardamomknoten** entsteht, indem ein Teigstreifen gezwirbelt, um zwei Finger gewickelt und anschließend verschlungen wird. Das ist die typische Form aus schwedischen Bäckereien und braucht etwas Übung, dafür wird das Gebäck besonders luftig, weil zwischen den Teiglagen Luft bleibt.

Die **aufgerollte Schnecke** ist die einfachere Variante: Der gezwirbelte Teigstreifen wird wie eine Zimtschnecke aufgerollt. Das Ergebnis schmeckt genauso gut, ist nur kompakter. Wer zum ersten Mal Kardamomschnecken

backt, fährt damit entspannter.