

Keltenkringel

Ein sehr beliebtes Gericht sind die Keltenkringel. Sie beruhen auf einem Fund vom Gräberfeld Wederath. Dort wurden sie als Grabbeigabe gefunden und von Fachleuten untersucht. (P.M. Rudin, Wederath Keltenkringli - Versuche zu einer Rekonstruktion)

Das Originalrezept lautet:

5000g Dinkelmehl
4000g Honig
500g Eiklar
300g Fettstoffe
200g Hefe

Alle Zutaten von Hand zu einem Teig aufgreifen, 30-60 min. rasten lassen, pro Kringel 30g Teig, Durchmesser 4 cm, 1.5cm dick, auf Schamottstein bei ca. 200°C 15-20 min. backen.

Das Originalrezept haben wir an die heutige Küche etwas angepasst. So ist statt der Hefe als Backtriebmittel für den schweren Teig Hirschhornsalz oder Pottasche besser geeignet. Folgendes haben wir ausprobiert:

500g Dinkelmehl (Vollkorn)
400g Honig
1 Ei
30 g Schweineschmalz
5g Pottasche

Alle Zutaten werden vermengt und ca 12 h ruhen gelassen. Dann werden daraus Kringel geformt und bei 175°C ca 10 min im Backofen gebacken.