



# St. Martinsbrezel oder Stutenkerl

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Milch                | 250 ml  |
| Hefe, frisch         | 0.5 St. |
| Zucker               | 125 g   |
| Weizenmehl, Type 405 | 600 g   |
| Salz                 |         |
| Butter               | 100 g   |
| Eier                 | 1 St.   |
| Rosinen              | 30 g    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Milch bis auf 2 EL lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und mit 2 EL Zucker in der Milch auflösen. Topf vom Herd nehmen und ca. 15 Min. zugedeckt gehen lassen.
2. In einer Schüssel Mehl, Salz, Butter in Flöckchen und übrigen Zucker mischen. Ei und Hefemilch zufügen und alles glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
3. Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Oberfläche in 8 (für Brezeln) oder 4 Portionen (für Stutenkerle) teilen. Für die Stutenkerle je ein Viertel der Portionen abtrennen und zu Kugeln formen. Aus dem Rest jeweils Körper formen, Kugeln als Köpfe ansetzen. Für die Brezeln Teigportionen zu Strängen (ca. 60 cm) ausrollen und zu Brezeln verschlingen.
4. Stutenkerle oder Brezeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit übriger Milch bepinseln. Rosinen als Augen, Nase und Mund in die Stutenkerle drücken. Brezeln mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen: Stutenkerle ca. 25–30 Min., Brezeln ca. 20–25 Min. Auskühlen lassen und frisch servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 935 kcal |
| Kohlenhydrate  | 155 g    |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 25 g     |