

# Backen wie die Profis

## Grundrezept Mohnfüllung

...die Basis für herzhaft-süße Gaumenfreuden



Mohn zählt zu den Ölsaaten, ist seit dem vorchristlichen Altertum bekannt und entstammt den Gegenden des vorderen Orients. Wie alle Ölsaaten ist auch Mohn reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei Mohn sind dies insbesondere die Komplexe der B-Vitamin-Gruppe.

Als Backzutat ist Mohn bei uns über die Verbreitung der böhmisch-schlesischen Küche populär geworden und hat zwischenzeitlich viele Liebhaber gefunden.

Für die Verwendung als Füllung, muss der Mohn stets frisch gemahlen werden. Dieser ist aufgrund seines hohen Ölgehaltes nur kurze Zeit haltbar (wird schnell ranzig).

Wenn es mal schnell gehen muss, können Sie auf im Handel erhältliche gebrauchsfertige Mohnfüllungen zurückgreifen. Die Qualität der angebotenen Fertigfüllungen kann durchaus als gut bezeichnet werden.

Individualisten bevorzugen die selbthergestellte Mohnfüllung, die unter Verwendung von Milch, Zucker, Butter, Gries, Ei und Vanille gekocht wird. Die Zugabe von Honig verleiht dem Ganzen eine besondere Note.

Die Rezeptur, die wir Ihnen vorstellen, ist eine sehr gut backfähige Basisrezeptur, die sich ideal auch auf Vorrat herstellen lässt und bzgl. der jeweiligen Gebäckart individuell angepasst werden kann.

### Grundrezept Mohnfüllung (Menge ist ausreichend für 4 Hefezöpfe oder 1 Blechkuchen 30 x 40 cm)

Beschreibung	Zutaten	Menge
Alle Zutaten (bis auf die Eier und Rum) in einen Topf geben. Unter ständigem Rühren (mit einem Schneebesen) auf kleiner Flamme aufkochen lassen. Nachdem die Masse auf etwa 60°C abgekühlt ist, die Eier und den Rum unterrühren. Sofern Sie nicht über eine eigene Getreidemühle verfügen, besorgen Sie sich frisch gemahlene Mohn am besten im Reformhaus. <a href="#">Zur geschmacklichen Abrundung, können Sie gerne ein Drittel der Zuckermenge (ca. 40 gr.) durch Honig ersetzen.</a>	Mohn, gemahlen	250 gr.
	Milch	425 gr.
	Zucker	125 gr.
	Butter	63 gr.
	Weizengries	63 gr.
	Vollei (1 Ei)	55 gr.
	Eigelb (1 Eigelb)	17 gr.
	Salz	2 gr.
	Vanillezucker (1Päckchen)	6 gr.
	Rum	15 gr.
	<b>Summe</b>	<b>1021 gr.</b>

**Anwendungsgebiete für diese Füllung:** Diese Füllung wird unverändert für Stückgebäcke (z.B. Mohnzöpfe und Mohnschnecken) und Blechkuchen (z.B. Apfel-Mohnsteusel) eingesetzt. Soll die Füllung für Mohnstollen oder Wickelkuchen eingesetzt werden, geben wir zusätzlich noch Kuchenbrösel und Eier hinzu, um ein Hohlbacken (= Entstehung von Hohlräumen in der Füllung beim Backen) zu vermeiden.

**Tipp!** Im Kühlschrank läßt sich die fertige Mohnfüllung ca. eine Woche lagern. Alternativ können Sie sich die Mohnfüllung aber auch portionsweise abfüllen und einfrieren.