

Grittibänz backen mit Erika

Heute stelle ich euch eine Schweizer Tradition vor: den Grittibänz!

Grittibänz – der süsse Kerl aus Hefeteig

Der Duft nach frisch gebackenem Grittibänz läutet die Weihnachtszeit ein und lässt Kinderherzen höher schlagen. Aber woher kommt er denn eigentlich, der Grittibänz?

Ursprünglich bildete der Brotmann den heiligen Nikolaus von Myra ab, der am 6. Dezember als gabenbringender Samichlaus (Nikolaus) gefeiert wird. Wörtlich übersetzt heisst «Gritte» soviel wie grätschen, also die Beine spreizen. «Bänz» ist die Kurzform von Benedikt, ein Name, der früher so geläufig war, dass man ihn für alle männlichen Personen verwendete. Kurzum, «Grittibänz» heisst übersetzt «Mann mit gespreizten Beinen».

Und so wird der Grittibänz gemacht (das Rezept dazu findet ihr im separaten pdf)

- 1) Teig in in 4 Portionen teilen, zu je einer Rolle formen, ca. 1/5 für Haare und Verzierungen abschneiden. Kopf, Arme und Beine einschneiden. Verzierungen mit wenig Wasser ankleben. Mit Rosinen verzieren, diese gut in den Teig drücken.



- 2) Grittibänzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Grittibänzen damit bestreichen.



- 3) Backen in dem auf 180 Grad (356F) vorgeheiztem Backofen ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Fertig ist der Grittibänz!





Grittibänzen

Vor- und zubereiten: ca. **35 Min.**

Aufgehen lassen: ca. **2 Std.**

Backen: ca. **25 Min.**

Stück: 644 kcal, F 18 g, Kh 100 g, E 19 g

Zutaten

für 4 Personen

500 g **Mehl**
1.5 TL **Salz**
3 EL **Zucker** oder 3g **Trockenhefe**
0.5 Würfel **Hefe** (ca. 20 g)

60 g **Butter**, weich
3 dl **Milch**

1 **Ei**
Rosinen und **Mandelstifte** zum
Verzieren

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen.
2. Butter und Milch begeben, mischen, ca. 10 Min. zu einem weichen glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. **(mit Trockenhefe geht es etwas länger)**
3. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig in 4 Portionen teilen, zu je einer Rolle formen, ca. 1/5 für Haare und Verzierungen abschneiden. Kopf, Arme und Beine einschneiden. Verzierungen mit wenig Wasser ankleben. Grittibänzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Grittibänzen damit bestreichen, mit Rosinen und Mandelstiften verzieren, diese gut in den Teig drücken.
4. Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Ergibt 4 Stück

Tipp: schmeckt frisch am besten.