

Macht müde Naschkater morgens munter: Scones zum Frühstück (oder auch Nachmittagstee)



Früher gehörte ich zu den Menschen, die morgens nach dem Aufstehen lange nicht ansprechbar sind und sozusagen stundenlang hochfahren mussten, wie ein sehr langsamer Computer. Meine Mutter verzweifelte immer bei dem Versuch, irgendetwas an Nahrung in mich hinein zu bekommen, denn das Kind konnte ja nicht mit leerem Magen in die Schule gehen. Und so saß ich morgens mit stumpfem Blick vor meinem geviertelten trockenen Toast, den ich mühsam in einer viertel Stunde hinunterwürgte, um mich dann in die Schule zu begeben, wo ich die ersten Schulstunden im geistigen Dämmerzustand über mich ergehen ließ, bis ich endlich halbwegs in der Lage war, zu denken statt nur zu funktionieren.

Man nennt diese Menschen auch Morgenmuffel. Und rückblickend war ich wirklich ein ganz schlimmer Fall. Es hat sich allerdings ausgewachsen. Nach der Zeit des Studiums, in der man ja eher abend- beziehungsweise nachtaktiv ist, wurde ich – anfangs sehr zu meinem Unmut – meinen Eltern immer ähnlicher:

ich wurde Frühaufsteher! Und was ich früher nicht konnte, nämlich nach dem Aufstehen zu essen, kehrte sich ebenfalls ins Gegenteil. Jetzt schlage ich meistens die Augen auf und habe Hunger.

Aus diesem Grund bin ich auch kein Mensch, der ewig sein Frühstück vorbereiten will. Wenn ich erstmal Hunger habe, muss es schnell gehen. Umso wertvoller sind mir Tage, an denen ich die Muse und keinen Ich-will-Frühstück-und-zwar-jetzt-Hunger habe.

Da entstehen dann besondere Komponenten für den Frühstückstisch, zum Beispiel backofenfrische Scones.



Diese Woche hatte ich mal wieder solch einen Tag. Mein Naschkater schlummerte noch, als mich die Sonnenstrahlen von draußen weckten und so schlüpfte ich aus dem Bett und brühte mir in der Küche eine Kanne Kaffee, während ich die Zutaten abwog. Als Naschkater noch ganz verschlafen in die Küche kam, duftete es wunderbar nach frischem Gebäck und eine halbe Stunde später genossen wir neben unserem selbstgebackenen [Vollkornbrot](#) das noch warme englische Teegebäck.



Für

ca. 8 Scones:

250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
3 EL Puderzucker
etwas abgeriebene Zitronenschale
30 g Butter
150 ml Buttermilch
1 Ei

Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Das Mehl mit Backpulver, Puderzucker, Zitronenabrieb und Salz mischen.

Die Butter in Stückchen darüber geben und mit den Knethaken vermengen. Nach und nach die Buttermilch, dann das Ei dazu geben, bis der Teig homogen ist.

Dann auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig mit den Händen durchkneten.

Entweder den Teig in 8 gleich große Stücke teilen oder die Kugel flach drücken (ca. 2,5 cm) und entweder wie einen Kuchen in Stücke schneiden oder Kreise ausstechen.

Die Scones aufs Blech legen und in 15-20 Minuten goldbraun backen.



Noch warm servieren. Am authentischsten ist es natürlich mit Clotted Cream und Marmelade, aber auch nur mit Butter und/oder Marmelade sind die englischen Brötchen ein Gedicht![nurkochen]

Irgendwann möchte in England mal einen original englischen *afternoon tea* einnehmen, mit diesen kleinen Sandwiches, Scones und feinem Tee! =)

Habt ihr auch eine kulinarische To-do-Liste? Was steht bei euch drauf?

Habt einen genussreichen Tag, ihr Lieben!
Eure Judith

