

Dampfnudel

Dessert oder süße Mahlzeit

Die Zutaten:

500g (Vollkorn)mehl
21g Hefe
30g Zucker
10g Vanillezucker
¼ l Milch
30g Butter
1 Ei (Gr. L)
½ gestrichenen TL Zimt
1 Prise Salz

70g Zucker
100g Butter
125ml Milch

Die Zubereitung:

- Zucker in die lauwarmen Milch geben und dann die Hefe darin auflösen.
- Ein Teil von dem Mehl (100 – 150g) zugeben und alles miteinander glatt rühren. - Abgedeckt an einen warmen Ort stellen.
- Das restliche Mehl, Vanillezucker, Zimt, Salz, Ei und Butter in eine Rührschüssel geben.
- Nach 5 Minuten sollten die ersten Zeichen erkennbar sein, dass die Hefe mit ihrer Arbeit begonnen hat. Nach ca. 10 Minuten sollten sichtbare Blubberblasen zu sehen sein. Dann
- den Hefeansatz in die Schüssel geben.
- Den Teig ca. 10 Minuten (erst langsam die Zutaten vermischen und dann etwas kräftiger) kneten. - Früher habe ich den Teig nach dem Motto Power bringt Kraft geknetet, heute quäle ich die Maschine nicht mehr so und lasse ihn dafür lieber eine Minute länger kneten.
- Den Teig – mit einem Tuch abgedeckt – an einem warmen, durchzugsfreien Ort gehen lassen. Wenn er sich verdoppelt hat kann er weiter verarbeitet werden.
- Den Hefeteig in neun gleichgroße (schwere) Teile teilen und zu Kugeln formen (abdrehen).
- Der Garvorgang: In einer hochwandigen Pfanne (mit Deckel) den Zucker und die Butter geben.
- Flüssig werden lassen, die Milch zugeben.
- Die Teiglinge in die Pfanne geben (einen in die Mitte, die anderen darum herum).
- Deckel drauf!
- Bei mittlerer Hitze (Induktion 100°C bis 120°C) für 30 Minuten garen. - Die Flüssigkeit muss vollständig verdampft sein.
- WICHTIG: Der Deckel darf während des Garens niemals angehoben werden! - Durch den Flüssigkeitsverlust werden die Dampfnudeln dann nicht gar und können zusammen fallen.



Dampfnudel (Weizenvollkornmehl)

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	3254	In %	11,1	35,5	6,9	4,3
Gesamt kJ	13624	in g	133,6	428,0	82,7	51,6
pro Stück						
Kcal	362	in g	14,8	47,6	9,2	5,7
kJ	1514					

Dampfnudel (Weizenmehl – Typ 405)

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	3394	In %	10,5	40,2	6,2	1,8
Gesamt kJ	14210	in g	126,8	484,8	74,6	21,6
pro Stück						
Kcal	377	in g	14,1	53,9	8,3	2,4
kJ	1579					



QR-Code scannen und Video schauen!

