

Dampfnudeln

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl [gesiebt]
- 1TL Zucker
- 75g Erythrit
- 1 Ei (Größe M)
- 75 g Butter
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 gestrichener TL Salz
- 200ml Milch

Kokosöl und Salz zum Braten und Wasser zum Dämpfen

Zubereitung

1. Die **Hälfte** des Mehles in eine große Schüssel geben
2. Eine Mulde hineindrücken und den Hefewürfel fein in diese Kuhle hineinkrümeln
3. Den TL Zucker und ca. drei Esslöffel der Milch auf die Hefe in die Kuhle geben
4. In der Mulde verrühren, sodass die Hefe arbeiten kann
5. Die Teigschüssel mit einem sauberen Handtuch abdecken
6. Den Vorteig an einem warmen Ort für **ca. 15 Minuten gehen lassen**.
Es sollten nach dieser Zeit kleine Bläschen zu sehen sein und der Teig sollte sichtbar „arbeiten“.
Falls das nicht der Fall sein sollte, könnte die Hefe schlecht geworden sein oder die Milch war zu kalt oder zu warm.
7. Nach der Gehzeit alle Zutaten, die bereits in der Schüssel sind, kneten (ggf. Knethaken)
8. Nun das Erythrit, das Ei und die Butter hinzugeben und alles gründlich einarbeiten
9. Das restliche Mehl darauf sieben und ebenfalls einkneten
10. Nun die Milch zugeben und das Salz einstreuen
11. Sobald es eine homogene Masse wird zu einer Kugel geformt in der Schüssel wieder abgedeckt
ca. 1h an einem warmen Ort **gehen lassen**.
12. Mit leicht bemehlten Händen den Teig nochmals aufkneten und ein paar Male falten.
13. Optional: Teil über Nacht im Kühlschrank lagern und vorherigen Schritt wiederholen.
14. Nun kleine Kugeln mit den Händen formen und auf einem bemehlten Brett ablegen. Sie sollten mindestens „damenfaustgroß“ sein, sodass sie auch perfekt fluffig gelingen.
15. Einfach jeweils eine kleine Teigmenge von der großen Kugeln abnehmen und den kleinen Teigling nach unten (zum Boden) etwas glattziehen. Die Oberfläche sollte möglichst glatt sein. Falls der „Dampfnudelboden“ etwas uneben durch dieses Ziehen wird, macht das beim Backen später nichts aus. So mit dem Teig verfahren, bis alle Dampfnudeln geformt sind.
16. Die Dampfnudeln abdecken und 30-45 Minuten nochmals gehen lassen.
17. Nun zwei bis drei hochwandige Pfannen mit Glasdeckel stark erhitzen (andernfalls nacheinander arbeiten). Nun das Butterschmalz hineingeben und kräftig Salz gleichmäßig einstreuen (pro Pfanne ca. 1/2 EL Salz – tastet euch nach und nach an eure perfekte Salzmenge heran). Nun die vorbereiteten Dampfnudeln in die sehr heißen Pfannen vorsichtig einsetzen (Achtung, das Butterschmalz ist extrem heiß). Dabei darauf achten, dass die Dampfnudeln mit dem runden und glattgeformten Teil oben liegen. In den Pfannen sollte jeweils noch minimal Platz sein, da

sich die Dampfnudeln (wenn ihr alles richtig gemacht habt) noch ein ganzes Stück vergrößern werden.

18. Nun vorsichtig vom Pfannenrand aus direkt kaltes Wasser angießen, sodass ca. 1 cm Wasser in der Pfanne steht. Sofort den Glasdeckel aufsetzen und die Hitze moderat reduzieren, sodass sie nicht mehr auf voller, sondern auf mittlerer Hitze steht.
19. Die Dampfnudeln müssen nun ca. 15 Minuten gebacken werden.

From:

<https://doku.phlatts.de/> - **David's Wiki**

Permanent link:

<https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:dampnudeln>

Last update: **2020/09/28 10:28**

