

## Flüsse der Genüsse

### Dampfnudeln mit Zwetschken

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

---

#### Zutaten

500g glattes Mehl, 1 Prise Salz, 2 cl. Milch, lauwarm, 1 TL Zucker, 20g Germ (Hefe), Mehl zum Bestauben, 100g Butter, ¼ Sauerrahm (saure Sahne), 200 – 250g Früchte wie Zwetschken

#### Zubereitung

Dampfl (Gärprobe, Hefeansatz)

Milch auf etwa 30° C erwärmen, Zucker dazugeben, Germ hineinbröseln verrühren und stehen lassen. Nach ca. 10 bis 15 Minuten ist das Dampfl gebrauchsfertig.

Das - nicht zu kalte - Mehl in einer Schüssel mit einer Prise Salz und dem Dampfl vermischen und glatt verrühren. Germteig mit einem Kochlöffel so lange zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, bis dieser sich glatt vom Schüsselrand löst.

Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort (bei ca. 30° C) etwa 1 Stunde ruhen lassen bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Butter in einer Kasserolle (Bräter/Brattopf) erwärmen.

Zerkleinerte Zwetschken oder Beeren (Früchte je nach Geschmack, Lust & Laune) über den Boden des Bräters verteilen.

Aus Germteig Nocken stechen, mit Mehl bestauben, daraus Bällchen drehen (zwischen den Händen und/oder auf dem Nudelbrett) und diese eng in den Bräter auf die zerlassene Butter bzw. die Früchte setzen.

Bräter mit einem Küchentuch bedecken und die Nocken (Dampfnudeln) ½ Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Backrohr vorheizen. Bräter ins Rohr schieben und Dampfnudeln bei 180° C ungefähr 35 – 40 Minuten backen. Sobald sie ein braunes Häubchen bekommen haben, Bräter herausnehmen und die Dampfnudeln mit Sauerrahm übergießen.

Dampfnudeln noch einmal ins Rohr schieben, und warten bis sie den Sauerrahm aufgesogen haben. Bräter aus Backrohr nehmen, Dampfnudeln einzeln ausstechen, auf einen Dessertteller geben und anzuckern.

Die Dampfnudeln kann man warm und kalt genießen. Früher wurden die Dampfnudeln von der bäuerlichen Bevölkerung im Ennstal (zumindest von Losenstein bis Großreifling) jeden Tag am Abend gegessen.

## **VARIATION**

Die Dampfnudel können auch als Hauptspeise mit Salat oder Sauerkraut als Beilage gegessen werden. Dazu trinkt man beispielsweise Most (gefilteter Apfelwein) gespritzt.

Die Zubereitung bleibt gleich: Man gibt die Nocken zuerst auf die zerlassene Butter im Bratopf und übergießt die Dampfnudeln am Schluss mit Sauerrahm, bevor man sie noch einmal kurz ins Rohr schiebt.

## **TIPPS von Friederike Ochaya:**

Für das Aufgehen muss der Germteig warm stehen und darf keine Zugluft bekommen.

Die süßen Dampfnudeln können statt mit Zwetschken auch mit anderen Früchten der Saison kombiniert werden. Sehr gut eignen sich Brombeeren oder Schwarzbeeren (Heidelbeeren).

Besonders lecker schmecken die Dampfnudeln auf Himbeermarmelade. Dafür werden die Dampfnudeln ohne Früchte zubereitet. Dann verteilt man auf einem Dessertteller leicht angewärmte Himbeermarmelade – am Besten von selbst gepflückten Waldhimbeeren – setzt eine Dampfnudel darauf, bestreut sie mit Zucker und genießt.