

Dampfnudeln (Rohrnudeln)

aus: Helma Danner, Biologisch kochen und backen, ECON Ratgeber

Zutaten:

550 g Weizenvollkornmehl

1/8 l Milch

20 g Hefe

1/8 l Milch

50 g Butter

75 g Honig

Schale von 1/2 Zitrone, ungespritzt

1 Prise Vollmeersalz

1 MS Vanille

1 Ei

Streumehl

60 g Butter

Zubereitung:

Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung drücken und darin die in lauwarmer Milch angerührte Hefe zu einem dicklichen Brei verrühren und mit etwas Mehl bedeckt 15 Minuten gehen lassen.

In der lauwarmen Milch die Butter, Honig, abgeriebene Zitronenschale, Vollmeersalz, Vanille und Ei verrühren und an den Teig geben, gut schlagen oder kneten. Mit feuchten Händen zu einer Kugel formen, die Schüssel mit Vollkornmehl ausstreuen, den Teig wieder hineinlegen, leicht mit Vollkornmehl bestäuben und 30 – 45 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat.

Der Teig wird nicht ausgewellt, sondern zu einer Rolle geformt und in 12 Teile geschnitten. Jedes Teil wird mit leicht bemehlten Händen rund gerollt und in eine gut gebutterte Backpfanne gelegt – flüssige Butter zwischen die einzelnen Nudeln.

15 Minuten gehen lassen und bei 200°C ca. 40 Minuten backen.

Heiß stürzen und mit Vanillesauce reichen.