Mehlspeisen machen glücklich

Die Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen kocht traditionelle Gerichte

Vilshofen. „Ein Tag ohne Strudel ist wie ein Himmel ohne Sterne“, soll Kaiser Franz Joseph einst geäußert haben. Heute ist Österreich berühmt für seine Mehlspeisen. Der nach ihm benannte Kaiserschmarren wurde am Hof von Wien sogar bei Staatsempfängen serviert.

Von der Bevölkerung wurden Mehlspeisen bevorzugt freitags wegen der Fastengebote der katholischen Kirche gegessen. Zu den Mehlspeisen gehören Strudel, süße Knödel, Nudeln, Schmalzgebackenes, Palatschinken, Schmarren, Aufläufe und Reisspeisen. Hauptbestandteil sind Mehl, Getreideerzeugnisse oder stärkehaltige Lebensmittel.

In Wien wurden Ende des 19. Jahrhunderts diese eher deftigen Speisen dem Geschmack der Großstadt angemessen weiterentwickelt, und zunehmend fluffiger und süßer. Neben Mehl bestehen Mehlspeisen heute vor allem aus Grieß, Reis, Kartoffeln und Weißbrot als stärkehaltige Stoffe, sowie Eiern, Zucker, Milch, Butter, Früchten.

Nicht nur am Wiener Hof, sondern auch an der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen stehen klassische Mehlspeisen auf dem Stundenplan. **Fachlehrerin Tanja Weinberger** kochte mit ihren Schülerinnen der 11. Klasse warme Süßspeisen, die sowohl als Hauptgericht als auch als Nachtisch serviert werden können.

Zugegeben, kalorienarm sind diese Nachspeisen nicht, aber ausgesprochen lecker. Ernährungsphysiologisch kann man den Eiweißgehalt durch die Verwendung von Quark, Milch und Eiern erhöhen. Die Bekömmlichkeit von Mehlspeisen ist durch die Verringerung von überhöhten Fett- und Zuckermengen im Allgemeinen gut. Durch die Beigabe von frischem saisonalem und regionalem Obst, Mus, Kompott oder Fruchtsaft kann der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ergänzt werden. Ebenso erhöht die Verwendung von verschiedenen Nüssen den Gehalt an Eiweiß, B-Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren.

Sechs traditionelle Rezepte hat Fachlehrerin Tanja Weinberger mit ihren Schülerinnen der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Vilshofen herausgesucht für die PNP-Leser.

Profi-Tipps für Mehlspeisen

- Der Strudelteig sollte so dünn sein, dass man das Muster des Küchentuches durchsieht.
- Die Apfelsorte Boskop eignet sich aufgrund ihrer Säure sehr gut als Strudelfüllung und für Nudeln.
- Für die Zubereitung von Dampfnudeln verwendet man einen breiten Topf mit (durchsichtigem) Deckel. Darin wird der Hefeteig in der Milch auf dem Herd gegart.
- Rohrnudeln oder auch Buchteln genannt werden in einer Auflaufform im Ofen gebacken.
- Zum Ausbacken der Ausgezogenen ein hitzebeständiges Pflanzenfett verwenden, das Temperaturen um 180 bis 200 Grad Celsius verträgt. Außerdem sollte es mindestens 15 Zentimeter hoch im Topf stehen.
- Vor dem Einlegen der ausgezogenen Kiachal mit einem Kochlöffelstiel die Backtemperatur prüfen. Wenn sich am Stiel sofort Bläschen bilden, ist die richtige Temperatur erreicht. – red/san

REZEPT FÜR RUPFHAUBEN

Hat Rupfhauben zubereitet: Laura Steinhauser, Schülerin der 11. Klasse – Fotos: Maria Dobler/Berufsfachschule

Zutaten
125 g Mehl
3 EL Zucker
30 g Quark
Salz
1 Ei
15 g weiche Butter
Mehl zum Arbeiten
250 g Äpfel
Zimt
1 EL Vanillezucker
3 EL Saure Sahne
50 ml Milch
4 Rispen Johannisbeeren

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. 1 EL Zucker, Quark, 1 Prise Salz und das Ei zufügen. Die Hälfte der Butter in Stücken dazu geben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Rolle formen, in vier Stücke teilen, diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils dünn ausrollen.

Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zucker, 1 Msp. Zimtpulver, Vanillezucker und saurer Sahne vermischen. In einem Bräter mit Deckel oder einem gusseisernen Topf die Milch mit übriger Butter und restlichem Zucker aufkochen. Äpfel zufügen, alles gleichmäßig verteilen.

Die Teigblätter in der Mitte mit den Fingern hochziehen („rupfen“) und die „Hauben“ nebeneinander auf die Äpfel stellen. Den Deckel auflegen und die Rupfhauben bei reduzierter Hitze ca. 20 bis 30 Minuten garen.

Die Rupfhauben mit Puderzucker und Zimt bestreuen und mit Johannisbeerrispen servieren.

ROHRNUDELN

Zutaten
500 g Mehl
1 TL Salz
125 ml Milch
20 g Hefe
80 g Butter
50 g Zucker
1 Ei
Zitronenschale
4 Äpfel
70 g Butter

Zubereitung

Milch und Butter in einen Topf geben und leicht erwärmen (handwarm). Milch, Butter, Zucker, Salz, Mehl, Zitronenschale, zerbröselte Hefe und Ei in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Alle Zutaten auf niedriger Stufe und dann auf höchster Stufe so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und eine völlig gleichmäßige Beschaffenheit hat. Hefeteig lauwarm zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Aus dem Hefeteig 12 bis 15 kleine Nudeln abstechen, Teig ein wenig ausziehen, in die Mitte ein paar Apfelstücke geben, Teigränder zusammenschlagen und auf der Arbeitsfläche mit der Hand runden.

Butter in einer Reine zerlassen. Rohrnudeln im Fett wenden und in die Reine setzen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Rohrnudeln bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

AUSGEZOGENE

Zutaten
500 g Mehl
1 Pck. Hefe
50 g Zucker
150 ml lauwarme Milch
4 Prisen Salz
80 g weiche Butter
3 Eier
70 g Sultaninen

Zubereitung

Mit einem bemehlten Löffel tennisballgroße Kugeln ausstechen und rund zu Nudeln formen, zugedeckt gehen lassen. „Nudeln“ vor dem Frittieren mit den Fingern in der Mitte dünn ausziehen, bis außen herum ein wulstiger Rand entsteht. Die ausgezogenen Nudeln vorsichtig ins Fett legen und mit einem Löffel Fett über die Mitte gießen. Das Fett zieht die Fenster hoch.

Die Nudeln wenden, sobald seitlich ein hellbrauner Rand sichtbar wird. Jetzt kein Fett mehr darüber gießen, damit die Fenster nicht verbrennen.

Die fertigen Nudeln auf einem Gitter abtropfen lassen (Küchenpapier unterlegen) und vor dem Servieren mit Puderzucker bestauben.

DAMPFNUDELN

Zutaten
Teig: 250 g Mehl
0,5 TL Salz
70 ml Milch
10 g Hefe
40 g Butter
25 g Zucker
1 Ei
Zitronenschale
Füllung: 2 Äpfel
35 g Butter
50 ml Milch
Vanillesoße:
500 ml Milch
0,5 Packung Puddingpulver

Zubereitung

Teig: Milch und Butter in einen Topf geben und leicht erwärmen (handwarm). Milch, Butter, Zucker, Salz, Mehl, Zitronenschale, zerbröselte Hefe und Ei in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Alle Zutaten auf niedriger Stufe und dann auf höchster Stufe so lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und eine völlig gleichmäßige Beschaffenheit hat. Hefeteig lauwarm zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Füllung: Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Aus dem

Hefeteig sechs bis sieben kleine Nudeln abstechen, auf der Arbeitsfläche mit der Hand runden und zugedeckt gehen lassen. In einem gut schließenden, flachen Topf Butter zerlassen und die Apfelstücke zugeben. Etwas Salz und Zucker sowie Milch zugeben, gegangene Nudeln auf die Äpfel setzen und noch etwas gehen lassen. Dicht schließenden Deckel auflegen und bei gleichmäßiger Hitze zum Kochen bringen. Danach auf Stufe 4 bis 5 zurückschalten und 30 Minuten köcheln lassen. Nach 30 Minuten auf Stufe 2 zurückschalten und nochmals 5 Minuten gar ziehen lassen. Deckel darf während des Garens nicht geöffnet werden.

Flüssigen Pudding zubereiten und in einer Sauciere servieren.

WIENER APFELSTRUDEL

Zutaten
Teig: siehe Rezept rechts.
Füllung: 40 g Butter
80 g Semmelbrösel
2 kg Äpfel
100 g gemahlene Nüsse
100 g Zucker
100 g Rosinen
1 TL Zimt
Zum Backen: 30 g Butter, etwas Milch

Zubereitung

Äpfel schälen, feinblättrig schneiden oder hobeln, Rosinen waschen und für drei Minuten in heißes Wasser einlegen und anschließend abtropfen lassen. Äpfel, Nüsse, Zucker, Rosinen und Zimt miteinander mischen, zugedeckt kurz ziehen lassen, bis der Strudel ausgezogen ist.

Butter schmelzen. Ausgezogenen Strudelteig mit Butter betupfen, mit etwas Semmelbrösel bestreuen, mit der Apfelmischung befüllen und aufrollen. Strudel in eine gefettete Form/Reine gleiten lassen, so dass der Teigrand nach unten zu liegen kommt, mit Butter gut bestreichen. Strudel bei 180 Grad Celsius ca. 45 Minuten backen. Während des Backens immer wieder mit etwas Milch übergießen. Strudel vor dem Anrichten etwas ruhen lassen, um das Auslaufen zu verhindern.

GRUNDREZEPT FÜR DEN STRUDELTEIG

Zutaten
250 g Mehl
1 Msp. Salz
1-2 El Öl
ca. 125 ml lauwarmes Wasser
1 Ei
1 TL Essig
ca. 1 EL Öl zum Bepinseln

Zubereitung

Mehl abwiegen, Salz, Öl, Essig, Ei zum Mehl geben. Flüssigkeit abmessen. Handrührgerät und Knethaken vorbereiten, Schüssel oder Topf mit heißem Wasser vorbereiten.

Wasser langsam in Mehl-Gemisch einkneten und gut abarbeiten oder auf der Arbeitsfläche von Hand: Mehl und Salz auf Brett geben, Mehlgrube formen. Öl, Wasser, Essig und Ei in Grube mit Gabel einarbeiten, dann mit Teigkarte und Händen zu Teig kneten. Teig muss elastisch weich sein, soll nicht kleben. Auf Brett abschlagen, bis sich Strudelzunge zeigt. Teig in zwei bis drei Portionen teilen, auf Teller geben und mit Öl dünn bepinseln, unter feucht-heißem Geschirr 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf bemehltem Tuch dünn auswellen, dann auf Tuch oder über Handrücken dünn ausziehen, bestreichen, füllen und aufrollen.

Backen: 35 bis 60 Minuten bei 175 bis 200 Grad Celsius

Garen: Backen auf dem Blech oder in der Reine mit/ohne Aufgussflüssigkeit bzw. in der Suppe (Brätstrudel)

Verwendbar für Apfel-, Zwetschgen-, Kirschstrudel, Wiener Apfelstrudel, Quarkstrudel ohne/ mit Früchten, Mohnstrudel mit Äpfeln, Birnen oder Kirschen, Nussstrudel mit Äpfeln, Birnen oder Kirschen und für Gemüsestrudel

Beim Anrichten des Apfelstrudels: Schülerin Sara Racman.

QUARKSTRUDEL

Zutaten
Teig: siehe Rezept links
Füllung: 30 g Butter
200 g Zucker
4 Eier (getrennt)
Zitronenschale
1 kg Quark
4 EL Sahne
60 g Rosinen
Zum Backen: 30 g Butter, 250 ml Milch

Zubereitung

Eischnee schlagen. Schaummasse rühren aus Butter, Zucker und Eigelb. Quark durch Sieb streichen und zur Schaummasse rühren. Zitronenschale, Sahne und Rosinen zugeben und unterrühren. Zuletzt den steifen Eischnee unterheben. Butter schmelzen. Ausgezogenen Strudelteig mit Butter betupfen, Fülle gleichmäßig verteilen, Ränder frei lassen, diese einschlagen, leicht mit Butter betupfen, locker aufrollen, damit die Fülle aufgehen kann. Strudel in eine gefettete Form/Reine gleiten lassen, so dass der Teigrand nach unten zu liegen kommt, mit Butter gut bestreichen. Strudel bei 180 Grad Celsius 45 bis 60 Minuten backen. Vor dem Anrichten ruhen lassen, um das Auslaufen zu verhindern.