

Dampfnudeln

Weiche, süße Hefeteigklöße – köstlich mit Vanillesoße und gemahlenem Mohn!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 4 Stück

Für den Teig:

250g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

1 gestrichener TL Xanthan

1/2 Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

1/4 TL Salz

1 Ei

etwa 150 ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

50g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)

25g Zucker

Für die Pfanne:

250ml Milch (ggf. laktosefrei)

1 TL Butter (ggf. laktosefrei)

1 TL Zucker

1. Den Hefeteig zubereiten. Milch lauwarm erwärmen und die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, darin auflösen. Alle trockenen Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben und vermischen. Ei, Hefemilch und Butter zum Mehlgemisch geben und mit einem Kochlöffel oder einem Rührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig soll weich, aber dennoch gut formbar sein. Nach Bedarf mit Milch oder Mehl

regulieren. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, den Teig leicht mit Mehl bestäuben und mit bemehlten Händen kurz kneten. Dann in vier Stücke teilen und jedes Teigstück zu einer Kugel formen.

2. Alle Zutaten „für die Pfanne“ in eine beschichtete Pfanne geben und leicht erwärmen, aber nicht kochen! Anschließend die Hefeteigkugeln in die Pfanne einlegen und mit einem Glasdeckel verschließen. Bei geschlossenem Deckel etwa 45 Minuten aufgehen lassen. Hierzu eignet sich der leicht erwärmte, aber ausgeschaltete Backofen (etwa 30 Grad). Es soll eine milde Wärme zu spüren sein!

3. Die Pfanne auf eine Herdplatte stellen und alles zum Kochen bringen, bis die Milch über die Dampfnudeln sprudelt. **Den Deckel nicht abnehmen, sonst fallen die Dampfnudeln in sich zusammen!** Anschließend auf halbe Temperatur zurückschalten und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Dampfnudeln schmecken köstlich mit Vanillesoße und gemahlenem Mohn.