



NESTWÄRME REZEPT

AUS DER KÜCHE VON

Marie Jo



Germknödel mit Vanille-Soße (vegan)

REZEPTNAME

mittel bis raffiniert

AUFWAND

EINFACH BIS RAFFINIERT

Arbeitszeit: 1 Stunde, Ruhezeit: 1 Stunde

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 2 1/2 Stunden

FERTIG IN

4

PORTIONEN

Handrührgerät mit Knethaken
Geschirrtuch
Topf
Dämpfeinsatz
Herd



UTENSILIEN

MEIN GUTES-NESTWÄRME- GERICHT



MEIN NESTWARMER MOMENT

Germknödel zählen meiner Meinung nach zu den besten Mehlspeisen aus Österreich. Das erste Mal habe ich die gefüllten Hefeklöße mit 12 Jahren bei einer Jugend Snowboard Reise auf einer Skihütte in den Alpen gegessen. Mit Pflaumenmus Füllung und einem Topping aus Vanille-Soße und Mohn-Puderzucker-Mischung ein wahres Gedicht!

Auch zu Hause ist das Gericht leicht zubereitet - nur das Befüllen verlangt ein wenig Fingerspitzengefühl!



ZUTATTAENTEN

- Für den Hefeteig:
- 250 g Weizenmehl
 - 1 Päckchen Trockenhefe
 - 125 ml Hafermilch
 - 1 Prise Salz
 - 1 EL Zucker
 - 30 g Margarine

- Für die Füllung:
- 4 EL Pflaumenmus

- Zum Bestreuen:
- 50 g Puderzucker
 - 50 g Mohn

ZUBEREITUNG



Hefeteig:

Mehl mit Hefe und Salz in einer Schüssel vermengen. Hafermilch mit Zucker und Margarine leicht erwärmen, bis die Margarine geschmolzen ist. Zum Mehl geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen in etwa verdoppelt hat.

Ausformen und füllen:

Teig vierteln und Teiglinge rund formen. Mit einem Küchentuch abdecken und weitere 10-15 Minuten ruhen lassen. Teiglinge auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und auf etwa 12 cm Durchmesser rund formen. Je 1 EL Zwetschgenmus in die Mitte der Teiglinge geben. Ränder leicht mit Wasser anfeuchten, zur Mitte klappen und die Ränder gut verschließen. Knödel mit dem Schluss nach unten auf die bemehlte Arbeitsfläche setzen und vorsichtig rundwirken.

Dämpfen:

Wasser in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Germknödel mit dem Schluss nach unten in den leicht geölten Dämpfeinsatz setzen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Anrichten:

Knödel mit veganer Vanille-Soße anrichten und mit Puderzucker-Mohn Mischung bestreuen

Guten Appetit

EXPERTENTIPP

von unserem nestwärme Ernährungsberater Stefan

