

Omas süße Schätze

Allein dieser Duft! Schon deshalb sind traditionelle Süßspeisen Seelenfutter. Und schmecken tun sie auch – nicht nur Kindern

REZEPTE UND TEXT:
CHRISTIANE KÜHRT



Rezepte



Omas Küchenschätze sind oft mit schönen Kindheitserinnerungen verbunden, denn Gerüche prägen sich tief in unser Gedächtnis ein. Deshalb wecken der feine Reisauflauf, mit Zimt- und Zucker bestreut, oder süßer Hefeduft noch nach Jahren wohlige Gefühle. Dabei sind die Gerichte allesamt preiswert, denn süße Hauptgerichte kamen besonders gerne in weniger rosigen Zeiten auf den Tisch. Der Grund: die wertvollen Grundnahrungsmittel, wie Mehl, Grieß, Reis, Eier und Milch, die darin stecken, waren halbwegs erschwinglich. Oft wurden auch Reste, wie altbackenes Brot verwertet. Heute lassen sich diese Gerichte noch einen Tick gesünder machen, indem man sie mit nährstoffreichen Nüssen und Kernen zubereitet oder mit Früchten der Saison als Beilage serviert. Jetzt im April, zum Beispiel, sorgt Rhabarberkompott für eine extra Portion Vitamin C und K sowie Calcium und Kalium.

Warum kam bei Oma Salz in Süßes?

In geringen Mengen reduziert Salz die Bitterkeit und intensiviert die Süße. Das nutzt auch die Industrie: Oft liest man auf dem Etikett fertiger Süßspeisen „Natriumchlorid“ oder einfach Salz. **pudding nicht aus der Tüte**

Im Puddingpulvertütchen steckt im Idealfall, wie beim Vanillepudding eines Bio-Anbieters, nur Speisestärke und Vanille. Oft enthält das Pulver aber auch Zusätze wie Aroma- und Farbstoffe. Der einzige Vorteil: Man braucht die Stärke nicht abzuwiegen und, wenn man echte Vanille im Pudding haben möchte, muss man die Schote nicht auskratzen.

Hier das einfache Rezept für Pudding:

Von 500 ml Milch etwa 50 ml abnehmen, mit 45 g Speisestärke, 1 Prise Salz und 40 g Zucker glatt rühren. Restliche Milch mit ausgekratztem Vanillemark aufkochen, angerührte Stärke zugeben und unter Rühren fest werden lassen. Für Schokopudding zuletzt Schokostückchen unterrühren.

Und das Rezept für Vanillesauce:

Von 500 ml Milch einige Esslöffel abnehmen, mit 2 Päckchen Vanillezucker und 1 EL Speisestärke vermischen, dann 3 Eigelbe unterrühren. Restliche Milch aufkochen, erst etwas heiße Milch zur Eiermischung rühren, damit die Eier später nicht ausflocken. Dann die Mischung zur Milch rühren und einmal aufkochen lassen.

SELBERMACHREZEPT FÜR KINDER

Arme Ritter

Die leckeren Brote gibt es seit Generationen. Ganz früher hießen sie „guldene Schnitten“. Wie sie zu „armen Rittern“ wurden, ist nicht klar. Jedenfalls sind sie international: In England heißen sie „poor knights of windsor“, ungefüllt kennt man sie in Spanien als „torrigas“ in Frankreich als „pain perdu“ und in Amerika als „french toast“.

Für 4 Personen:

8 Scheiben Toastbrot (am besten vom Vortag und vom Bäcker) • 4 EL Lieblingskonfitüre • 3 Eier • 150 ml Milch Butterschmalz zum Ausbacken Zimtucker oder Honig Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

1 Alle Zutaten bereitstellen. Älteres Toastbrot wäre perfekt für das Rezept, denn es saugt sich besser voll; hat es eine harte Rinde, kann man sie abschneiden.

2 Die Hälfte der Brotscheiben mit Konfitüre bestreichen, die restlichen Scheiben darüber legen und fest zusammendrücken. Die Brote mit einem scharfen Messer diagonal zu Dreiecken durchschneiden.

3 Die Eier aufschlagen und in einen tiefen Suppenteller geben. Die Milch dazugeben, Eier und Milch mit einer Gabel gründlich verquirlen.

4 Die Brote in der Eiermilch wenden; wer sie gerne saftig mag, lässt sie eine halbe Minute in der Milch, damit sie sich voll saugen können. Etwa 2 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne (oder in zwei kleineren Pfannen) erhitzen. Brote leicht abtropfen lassen und vorsichtig in die Pfanne geben. Den Schalter auf mittlere Temperatur stellen und die armen Ritter von jeder Seite 4 bis 5 Min. ausbraten. Sie sind fertig, wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist. Mit Zimtucker bestreuen oder flüssigen Honig darüber laufen lassen und warm servieren.

VARIANTEN

Bettelarme Ritter: Eingeweichte Brotscheiben ohne Konfitüre ausbacken

Reiche Ritter: pürierte frische Früchte verwenden und die Brote erst in der Eiermilch, dann in Mandelblättchen wenden

WOCHENEND-FAMILIENREZEPT

Gefüllte Dampfnudeln

Für Dampfnudeln braucht man einen gut schließenden, flachen, großen Topf und Zeit, denn Hefeteig muss vor dem Dämpfen gehen. Kinder lieben es, den Teig auszusteichen und zu füllen, danach warten alle bis es im Topf zu knacken anfängt. Dann ist die Milch aufgesogen und die Dampfnudeln sind fertig!

Für 4 Hauptspeisen-Portionen:

1150 ml Milch • 500 g Weizenmehl (Typ 405) oder Dinkelmehl (Typ 630) • 1/2 Würfel fri-

sche Hefe (20 g) • 40 g Zucker • 75 g Butter

• 2 Eier • Salz • 8 TL Pflaumenmus

Außerdem: 200 ml Milch • 1 EL Butter • 1

EL Zucker Puderzucker

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Garzeit: ca. 25 Minuten

1 Milch lauwarm erhitzen. Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken: Hefe hineinbröckeln, mit 1 EL Zucker bestreuen und 2 EL Milch darüberträufeln. Etwas Mehl aus der Schüssel darüberstäuben und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zur warmen Milch geben, damit sie schön weich wird.

2 Restlichen Zucker, die Milch mit der Butter, Eier und eine Prise Salz zum Mehl in die Schüssel geben und das Ganze mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Teig noch mal durchkneten. Dann zwischen 2 Lagen Backpapier oder auf etwas Mehl fingerdick ausrollen. Mit einem Becherrand ca. 16 Kreise mit je ca. 8 cm Durchmesser ausstechen – Teigreste immer wieder zusammenkneten und ausrollen. In 8 Teigstücke eine kleine Mulde drücken, je 1 TL Pflaumenmus hineingeben, übrige Teigstücken daraufsetzen und die Ränder fest zusammendrücken. Ca. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4 Milch mit Butter, Zucker und einer Prise Salz in einem flachen Topf (ca. 26 cm Durchmesser) erhitzen. Die Hefeklöße dicht nebeneinander in den Topf setzen. Deckel darauf setzen und kurz aufkochen lassen – entweicht Luft, spannen Sie ein feuchtes Geschirrtuch über den Topf und setzen Sie dann den Deckel darauf. Hitze sofort reduzieren und die Dampfnudeln bei sanfter bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen. Deckel erst zum Schluss abnehmen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Auch eine Mischung aus Puderzucker und Mohn sowie Vanillesauce (Rezept siehe oben) schmecken gut dazu.

FOTOS: BÄRBEI BÜCHNER; STYLING: NATASCHA SANWALD

GELINGT LEICHT Quarkkeulchen

Die goldgelben Taler aus Kartoffeln und Quark sind der beste Beweis, dass Süßes gesund sein kann. Wenn die Kartoffeln schon vorgekocht sind, sind Quarkkeulchen ein schnell gebrutztes Mittagessen.

Für 4-6 Personen:

800 g gekochte Pellkartoffeln • 250 g Magerquark • 2 Eier • Salz • 2 Päckchen Vanillezucker • etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale • 100 g Mehl • ca. 4 EL Butterschmalz • Zimtucker Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1 Gepellte Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

2 Erst Quark, Eier, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale unter die Kartoffeln mischen, dann das Mehl unterrühren.

3 Butterschmalz in zwei beschichteten Pfannen erhitzen. Aus dem Teig kleine Taler formen und von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb ausbraten. Mit Zimtucker bestreut servieren. Dazu schmeckt Apfelkompott oder Apfelmus.

VARIANTE

Noch schneller gehen Quarkkeulchen

ohne Kartoffeln: Dafür 500 g Magerquark mit 4 Eiern, 3 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 120 g Mehl verquirlen. In der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit Kompott oder marinierten Früchten servieren.

Und noch mehr Küchenschätze

Bratäpfel: Die Kerngehäuse der Äpfel mit Hilfe eines Apfelausstechers entfernen. Das entstandene Loch mit Mazi-panrohmasse oder mit einer Mischung aus Honig, Nüssen, Zimt und einem Schuss Sahne füllen.

Reisauflauf: 250 g Milchreis mit 1 l Milch nach Packungsaufschrift zubereiten. 3 Eier trennen, Eigelb mit 50 g Zucker schaumig rühren. Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb und Eiweiß unter den Milchreis mischen. Masse in eine Auflaufform geben, Apfelschnitze darauf verteilen und 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben. Mit Zimtucker bestreut servieren.

Ofenschlupfer: 4 altbackene Brötchen in Scheiben schneiden, mit Lieblingsfrüchten in eine feuerfeste Form schichten und mit einer Mischung aus 3 verquirlten Eiern, 1/2 l Milch und etwas Zucker begießen. Ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. ■

