Bauernkrapfen Rezept

Dauer: Aufwändig

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Salzburger Gerichte Vegetarisch

Saison:

Für: 2 Personen

Verfasst von: Lukas Wiesinger

Zutaten

1 KG	glattes Mehl
CA. 650 ML	Milch
100 ML	Schlagobers
1 PKG	frische Germ
2 EL	Zucker
1/2 TL	Salz
2 STUECK	Eier

4 CL	Obstler
	Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Ausbacken
	Marmelade zum Füllen
	Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem eher weicheren Germteig verarbeiten. Den Teig gut und lange kneten, bis dass er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst.

   Damit der Teig gut aufgehen kann, sollten die Zutaten nicht zu kalt sein, sondern Zimmertemperatur haben.

2. Den fertigen Germteig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde rasten lassen.
3. Das Fett zum Ausbacken erhitzen. Es sollte nicht zu kalt und nicht zu heiß sein. ca. 175 °C sind optimal.
4. Mit einem Suppenlöffel mittelgroße Teigstücke ausstechen (ca. 20 Stück), auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche schleifen und nochmals kurz gehen lassen.
5. Die Teiglinge von der Mitte her dünn ausziehen, der Rand sollte jedoch einen dicken Wulst haben, und im Fett auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.

   Richtig gelungen ist der fertige Krapfen, wenn er einen schönen weißen Rand hat.

6. Den Krapfen abtropfen und etwas auskühlen lassen.
7. Den Krapfen mit Staubzucker und Marmelade servieren.

Isst-Gut-Rezept, Mehlspeisen-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Es darf auch einmal eine süße genussvolle Mehlspeise als Hauptgericht serviert werden. Ideal vorher eine klare Gemüsesuppe und zum Krapfen dann ein Glas Milch!

Der Bauernkrapfen, auch Germkrapfen genannt, ist ein Klassiker der salzburgerischen, bäuerlichen Küche. Vor allem im Sommer gibt es kaum eine Alm wo keine Krapfen gebacken werden. Und auch als Brauchtumsgebäck - ist er als sogenannter Glöcklerkrapfen - am 5. Jänner im Salzkammergut zu finden.

Wer's gerne herzhaft mag, isst den Bauernkrapfen mit Sauerkraut. Krapfen vom Vortag kurz in den Ofen legen ... und schon schmecken sie gleich wieder wie frisch!