

## So wird's g'macht

### Schmandheringe nach Großvaters Rezept

#### Zutaten für 4 Personen:

500 g Matjesfilet  
 2 Becher Schmand  
 2 kleine Zwiebeln  
 2 kleine Äpfel  
 2 Lorbeerblätter  
 einige Wacholderbeeren  
 Salz  
 Pfeffer  
 Saft einer ½ Zitrone  
 etwas Balsamico-Essig  
 eventuell ein Teesäckchen

#### Zubereitung:

Die Matjesfilets kurz unter dem Wasser abspülen und in eine Schüssel oder Auflaufform geben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden, die Äpfel halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zutaten auf die Filets geben. Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in ein Teesäckchen geben, mit einem Küchengarn verschließen und in die Schmandmasse geben. Die Schmandmasse über die Heringe geben und über Nacht kühl durchziehen lassen. Mit frisch gekochten Pellkartoffeln servieren.

PS: Die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren geben wir in den Teebeutel, damit sie vor dem Servieren leicht zu entnehmen sind.



#### Zutaten für 10-12 kleine Krapfen, ca. 5 cm Durchmesser:

300 g Dinkelmehl  
 1 Tütchen Trockenhefe  
 150 ml lauwarme Milch  
 30 g Butter  
 1 Tütchen Vanillezucker  
 50 g Zucker  
 1 Prise Salz  
 1 Ei  
 Wasser oder Butter zum Bestreichen  
 Puderzucker zum Bestreuen  
 und Konfitüre zum Füllen

Stehzeit: 30 Minuten und 15 Minuten

### Ofenberliner oder Krapfen aus dem Backofen



#### Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen.  
 Backzeit ca. 18 Minuten.

Dinkelmehl und Trockenhefe in eine Schüssel geben. Die Butter in der lauwarmen Milch auflösen, den Vanillezucker, den Zucker und die Prise Salz in die Flüssigkeit geben, ebenso das aufgeschlagene Ei. Die Flüssigkeit zu dem Mehl geben und den Teig mit dem Knethaken oder der Küchenmaschine solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nun den Teig 20 bis 30 Minuten abgedeckt stehen lassen. Den Teig einmal durcharbeiten und in 12 kleine Teigteile teilen. Jeden Teigling rund zu einer Kugel formen und auf ein Backblech geben. Die Kugeln mit Wasser oder flüssiger Butter bestreichen und nochmals unter einem Tuch

10 bis 15 Minuten gehen lassen. Nun das Backblech in den Backofen geben und 18 bis 20 Minuten backen. Die Konfitüre in einen Teigbeutel mit langer Tülle geben und in die leicht abgekühlten Krapfen spritzen. Puderzucker noch lauwarm darüber geben und servieren.

Milch ist gegen Pflanzensaft austauschbar, Margarine kann gegen Butter ausgetauscht werden. Fluffiger werden die Krapfen, wenn sie frittiert werden. Ich finde es besser, wenn sie ein bisschen fester sind. Auch am nächsten Tag sind sie noch gut zu essen. Wir haben die Krapfen mit Mangokonfitüre gefüllt, üblicherweise werden sie mit Hiffenmark gefüllt.



Wir bedanken uns beim Küchenstudio Prühäuser für die freundliche Unterstützung

