

Kirschnudeln mit Kokosmehl

○ Leicht

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 25 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

500 g	Dinkelmehl
25 g	Bio-Kokosmehl
60 ml	warmes Wasser
30 g	Bio-Kokosöl
1/2 Päckchen	Trockenhefe
30 ml	warmes Wasser
1 TL	Bio-Kokosblütenzucker
2	Eier
130 g	entsteinte Kirschen
2 EL	Bio-Kokosöl
1 EL	Bio-Kokosblütenzucker

1

Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen.

2

200 g vom Dinkelmehl mit dem Kokosmehl vermischen. 60 ml warmes Wasser und das geschmolzene Kokosöl zugeben und gut durchkneten.

3

Die Trockenhefe mit dem Wasser und dem Kokosblütenzucker anrühren und stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

4

Die Eier unter die Hefemischung rühren und in den Teig einarbeiten.

5

Nach und nach das restliche Dinkelmehl zugeben und gut durchkneten.

6

Den Teig zugedeckt, an einem warmem Ort ruhen lassen, bis er sich in der Größe verdoppelt hat.

7

Den Teig kleinschlagen, in zwölf Stücke teilen und zu Kugeln formen.

8

Jedes Teigstück flach drücken und mit je 4 – 5 Kirschen sowie etwas Kokosblütenzucker füllen. Den Teig um die Füllung herum schließen. Die Form mit einem Tuch bedecken und den Teig nochmals für ca. 30 Minuten gehen lassen.

9

Wenn ihr es besonders karamelig mögt, einfach 2 EL Kokosöl in einer Auflaufform schmelzen, in der Form verteilen und 1 EL Kokosblütenzucker einstreuen. Die gefüllten Nudeln mit der Oberseite in die Kokosöl-Kokosblütenzucker Mischung tauchen und mit der Unterseite in die Auflaufform setzen. So bekommen die Nudeln beim Backen eine schöne Karamellkruste.

10

Die Kirschnudeln im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen und warm servieren.

Tipp:

Kirschnudeln sind ein wahrer Klassiker der Bayerischen und Schwäbischen Küche. Bei uns in Wertingen und Umgebung werden die Nudeln in vielen Familien seit Generationen mit einer cremigen Kartoffelsuppe gegessen. In anderen Familien serviert man sie wiederum mit Vanillesoße.

Ihr könnt die Nudeln auch mit Apfelstücken oder entsteinten Zwetschgen füllen. Beim Backen tritt der Zwetschgensaft aus und karamellisiert. Das schmeckt besonders fein. Kirschnudeln sind ein wahrer Klassiker der Bayerischen und Schwäbischen Küche. Bei uns in Wertingen und Umgebung werden die Nudeln in vielen Familien seit Generationen mit einer cremigen Kartoffelsuppe. In anderen Familien serviert man sie mit einer schönen Vanillesoße.

Ihr könnt die Nudeln auch mit Apfelstücken oder entsteinten Zwetschgen füllen. Beim Backen tritt der Zwetschgensaft aus und karamellisiert. Das schmeckt besonders fein.

Als Kind war übrigens keiner von uns traurig, wenn die Mama oder Oma die Kirschen mal nicht entsteint hatte. Denn dann war Kirschenweitspucken im Garten angesagt.

