



SWR-Fernsehen  
Kaffee oder Tee  
76522 Baden-Baden

## Servicezeit Essen und Trinken:

### Dampfnudeln weltweit – vom süddeutschen Klassiker bis nach Asien

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 22.02.2019  
(ESD beim WDR am 26.11.2016)

### Dampfnudeln weltweit – vom süddeutschen Klassiker bis nach Asien

Dampfnudeln – die liebt man im Badischen ebenso wie bei den benachbarten Schwaben oder in Bayern, überhaupt im ganzen Alpenraum. Aber auch in Sachsen – dort nennt man sie übrigens wie in Österreich Buchteln. In der Pfalz sind sie aber nicht nur süße Leckerei, sondern man mag sie fast lieber auf herzhafte Weise, zum Beispiel als Beilage oder auch einfach so, statt Brot. Auch außerhalb Europas haben die gedämpften Teigkugeln aus Hefeteig ihre Fans – solche Hefe Buns, also Hefebrötchen, liebt man in ganz Asien. Dort gehören sie zum Streetfood, das man überall angeboten bekommt. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben eine Vielzahl von all diesen Möglichkeiten ausprobiert: die geliebten Klassiker, mit und ohne Milch, die Herzhaften, angesetzt mit einem würzigen Jus oder zu einem feurigen Ragout. Mit süßer und mit herzhafter Fülle und mit verschiedenen Dips und Saucen. Ihre liebsten zeigen sie in ihrer heutigen Sendung. Dazu gehört natürlich, wie der Hefeteig garantiert gelingt, wie sie am besten/einfachsten oder originellsten gegart werden, und was zu den Dampfnudeln am besten schmeckt.

#### Der süße Klassiker

In Süddeutschland setzt man die Dampfnudeln in Milch, Butter und Zucker an. Wenn diese Mischung verdampft, entsteht am Topfboden die süße Kruste, für die allein man schon die Dampfnudeln liebt. Auch der Teig ist üppiger, es gehören Eier und vor allem auch reichlich Butter hinein.

RENEPTE

## **Zutaten für sechs bis acht Personen (ca. 10-12 Stück):**

### **Teig:**

500 g Mehl (Type 405)

ca. 200 ml Milch

60 g Zucker

½ Würfel Hefe

2 große Eier

100 g Butter

1 Prise Salz

(Eventuell noch weitere 2-3 EL Milch für den Teig, damit er die richtige Konsistenz bekommt und Mehl zum Bestäuben)

### **Außerdem zum Dämpfen:**

1 EL Butter

2 EL Zucker

Prise Salz

Milch (1-2cm hoch im Topf)

### **Zubereitung:**

Am besten lässt man sich für den Teig von der Küchenmaschine helfen, die rührt ihn ausreichend lange, ohne die Arme ermüdet sinken zu lassen. Das ist wichtig, damit der Teig später schöne kleine Poren bekommt und duftig wird. Das Mehl in die Maschine füllen. Die lauwarme Milch mit Zucker, Hefe und den Eiern verquirlen, in die Maschine schütten und auf langsamer Stufe zusammenrühren. Erst am Ende die in Würfel geschnittene Butter und die Salzprise zufügen. Gründlich durcharbeiten lassen – falls der Teig zu fest wirkt, noch einen guten Schuss lauwarme Milch zufügen. Mindestens fünf Minuten kneten, den Teig glatt vom Schüsselrand lösen. Dieser sollte sich angenehm weich anfühlen. Mit bemehlten Händen aus der Rührschüssel heben und nochmals durchwalken. Dann zu einer Kugel geformt in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel betten und unter einem Tuch eine Stunde gehen lassen. Den um das Doppelte aufgegangenen Teig jetzt in gleich große Portionen teilen, zu glatten Kugeln formen und mit Abstand voneinander auf einem bemehlten Brett gut zugedeckt nochmals eine halbe Stunde gehen lassen. Dann braucht man den richtigen Topf: einen möglichst breiten, damit die Nudeln nebeneinander Platz finden und die Hitze gut geleitet wird. Ideal ist Gusseisen mit einem gut schließenden Deckel, damit der Dampf nicht zu schnell entweicht. Den Topf auf dem Herd erhitzen, die Butter darin schmelzen. Den Zucker gleichmäßig hineinstreuen, eine Prise Salz und die Milch angießen. Sie sollte gerade eben einen Zentimeter hoch im Topf stehen. Die aufgegangenen Bällchen nebeneinander hineinsetzen. Nicht zu dicht. Sie gehen im Dampf nochmals auf. Alles rasch auf starkem Feuer zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen. Dann die Hitze ein wenig reduzieren, auf eher mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten dämpfen. Am Ende kann man hören, ob die Dampfnudeln gar sind: Wenn die Flüssigkeit im Topf verkocht ist, sitzt der Teig auf dem blanken Boden beziehungsweise in der karamellisierten Milch. Man hört ein leichtes Knacken. Das ist das Zeichen, dass die Dampfnudeln gar sind. Erst jetzt darf man den Deckel lüften: auf keinen Fall zu früh. Sind die Dampfnudeln noch nicht gar, sinken sie unabänderlich in sich zusammen und verschrumpeln. Zu lange dürfen sie aber auch nicht im Topf bleiben, weil sonst das Füßchen oder das

„Ramerl“, wie man in Bayern sagt, zu dunkel wird. Am besten schmecken sie natürlich frisch, direkt aus dem Topf.

**Beilage:** Natürlich kann man Dampfnudeln einfach so essen. Aber in Bayern gehört zu Dampfnudeln eine cremige Vanillesauce. Und dann sind sie ein ganzes, eben süßes Hauptgericht.

### **Vanillesauce**

Die ist ganz einfach angerührt: mit reichlich Eigelb und frischer Milch. Ein Löffel Speisestärke hilft ihr zur besseren Bindung.

### **Zutaten (für 6 Personen)**

½ l Milch  
1 Vanillestange oder ½ Teelöffel gemahlene Vanille  
4 Eigelbe  
4 EL Zucker  
1 TL Speisestärke

### **Zubereitung:**

Die Milch aufkochen, die Vanilleschote einlegen und neben dem Herd 10 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen, mit einem spitzen Messer längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und die Milch rühren. Oder einfach das Vanillepulver einrühren. Die Eigelbe mit dem Handrührer oder Schneebesen zur hellen dicken Creme schlagen, dabei den Zucker zufügen. Erst wenn er nicht mehr knirscht, die Stärke zufügen und langsam die aufgekochte Milch, unter ständigem Rühren, zufügen. Nochmals unter stetem Schlagen, jetzt mit dem Schneebesen, erhitzen. Nur ganz kurz einmal aufwallen lassen – nicht mehr, weil sonst das Eigelb gerinnt. Die jetzt dicklich gewordene Sauce abkühlen, dabei die ersten Minuteniterrühren, damit sie nicht ausflockt. Die Sauce je nach Geschmack entweder warm servieren oder kalt stellen.

**Tipp:** Wer es sich nicht zutraut, die Sauce direkt auf dem Herd in einer Stielkasserolle zu rühren, kann es auch in einem Wasserbad versuchen und sich sicher sein, dass einem das Ei nicht versehentlich ausflockt.

### **Der salzige Klassiker**

In der Pfalz setzt man Dampfnudeln in Salzwasser und Butter auf, oft auch mit Schmalz oder dem in der Pfalz so beliebten Walnussöl an. Die Kruste, beziehungsweise das Füßchen, muss salzig schmecken. Dazu passt eine Weinschaumsauce, Wein-Chaudeau - wie man in der Pfalz sagt. Dort serviert man die Dampfnudeln auch gerne zur Kartoffelsuppe, zum Gulasch oder Ragout. Der Hefeteig dafür wird zwar mit Milch angesetzt. Es kommen aber weder Butter oder noch Eier hinein. Wichtig, damit die Nudeln dennoch schön aufgehen: Den Teig sehr ausführlich durchwalken, bis er ganz seidig ist.

### **Zutaten für sechs bis acht Personen (10 - 12 Stück)**

#### **Teig:**

500 g Mehl (am besten Type 550)  
ca. 350 ml Milch  
½ Würfel Hefe

- 1 Zuckerprise
- 1 TL Salz
- 1 EL Schweine- oder Gänseschmalz oder Öl (Sesamöl für eine asiatische Variation)

#### **Zum Dämpfen:**

- 1 EL Walnussöl (oder Schmalz)
- 1 EL Butter
- ½ TL Salz

#### **Zubereitung:**

Soviel Wasser, dass es fingerhoch im Topf steht (kommt auf den Durchmesser an) Mehl in die Küchenmaschine sieben, die halbe Menge lauwarme Milch zufügen und darin die Hefe auflösen. Auf der langsamen Stufe zunächst zu einem glatten Teig kneten. Dabei Schmalz oder Öl (Sesamöl für die asiatische Variation) zufügen und auch langsam die restliche Milch, am Ende auch Zucker und Salz. Den Teig noch mindestens fünf Minuten von der Maschine durchwalken lassen. Herausheben, zu einer Kugel formen, in einer mit Mehl ausgestäubten Schüssel zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Dann tennisballgroße Bälle formen (à ca. 80 g) und auf einem bemehlten Brett unter einem Tuch eine weitere Stunde gehen lassen. In einem möglichst breiten, schweren Topf oder einer tiefen Pfanne (Durchmesser mindestens 30 cm) zentimeterhoch Wasser einfüllen und zum Kochen bringen, Öl oder Schmalz und Salz zufügen. Die Teigkugeln hineinsetzen, so dass sie sich gerade eben berühren. Deckel aufsetzen, auf starker Hitze zunächst drei Minuten heftigen Dampf entwickeln lassen. Danach auf mittlere Hitze herschalten und die Dampfnudeln noch etwa 15 bis 20 Minuten garen. Erst wenn es im Topf knistert, darf man den Deckel heben – schnell, damit kein Wasser auf die duftigen Nudeln tropft.

#### **Weinschaumsauce**

Sie wird fast genauso gemacht wie die Vanillesauce. Statt der Milch braucht man einen herzhaften Weißwein. Ruhig einen Riesling nehmen, mit ausgeprägter Säure.

#### **Zutaten für sechs Personen:**

- 4 Eigelbe
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Speisestärke
- ½ l Weißwein/Riesling

#### **Zubereitung**

Die Eigelbe in einer Stielkasserolle mit dem Schneebesen (oder Handrührer) zu einer hellen, dicken Creme schlagen. Dabei den Zucker, die Salzprise und die Stärke hinzurieseln lassen. Den Wein aufkochen, dann langsam - kochend heiß - unter stetem Schlagen unter die Eiercreme rühren. Dabei den Topf auf die Herdplatte stellen und die Masse vorsichtig erhitzen, bis die Eigelbe binden und so die Sauce verdicken. (**TIPP:** Wenn die Sauce die Rückseite eines Kochlöffels dicklich überzieht, ist das genau die richtige Konsistenz). Auf keinen Fall jedoch richtig ins Kochen geraten lassen, weil die Eigelbe sonst ausflocken. Wer sicher sein will, macht es im Wasserbad. Wenn die Sauce die richtige Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dabei jedoch noch ein bis zwei Minuten schlagen, damit sie

weiterhin schön cremig bleibt. Man kann die Weinschaumsauce warm servieren, sie schmeckt aber auch kalt.

### **Gefüllte Dampfnudeln (süß & herzhaft)**

Hier kochen wir sowohl eine süße Variante mit Apfel und Zimt, als auch eine herzhaftere Variante aus dem Dampfgarer.

### **Süß gefüllte Dampfnudeln**

#### **Für sechs Personen:**

1 Portion süßer Hefeteig (siehe Rezept Klassiker)

#### **Füllung:**

2 Äpfel

½ TL Zimt

1 TL Zucker

Saft einer halben Zitrone (oder Orange)

Nach Belieben je 1 EL gewürfeltes Zitronat oder Orangeat (oder ca. 100 g Zwetschgen, Marillen-, Himbeer- oder Orangenkonfitüre) als Füllung verwenden

#### **Zubereitung:**

Den Teig wie im Rezept beschrieben ansetzen und erst einmal als Kugel geformt in einer Schüssel zugedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln, mit Zucker, Zimt und Zitronensaft würzen. Mit Zitronat und Orangeat mischen. Tennisballgroße Portionen vom Teig abnehmen, flach drücken, jeweils einen Löffel Füllung oder einen Teelöffel Konfitüre in die Mitte setzen. Den Teig darüber zusammendrücken, glatte und gleichmäßige Bällchen formen. Auf einem bemehlten Brett zugedeckt nochmals gehen lassen. Wie im Rezept in Milch, Zucker und Butter aufkochen und dämpfen, bis es im Topf knistert. Am Ende entweder so oder mit der Vanille- oder Weinschaumsauce servieren.

### **Herzhaft gefüllte Dampfnudeln aus dem Dampfgarer**

Natürlich kann man Dampfnudeln auch auf dem gelochten Einsatz des Dampfgarers dämpfen. Allerdings erhalten sie auf diese Weise kein Füßchen oder „Ramerl“ – und das ist für viele Fans nur die halbe Freude. Wir empfehlen daher diese Methode für gefüllte Dampfnudeln, bei denen es weniger auf das Füßchen als auf das Innenleben ankommt. Das gelochte Blech dafür mit Öl oder flüssiger Butter einpinseln, damit die Nudeln nicht festkleben. Bei 100 Grad im 12 bis 15 Minuten dämpfen, bis diese groß, duftig und gar sind.

**Tipp:** Als Füllung eignet sich sehr gut ein Rest einer Bolognese-Sauce, ein Rest von einem Ragout oder Gulasch. Dafür dann den Teig für die salzigen Dampfnudeln verwenden (siehe Rezept). Wer mag, serviert dazu einen frischen Salat.

### **Chinesische Dampfnudeln „Dim-Sum“ und zweierlei Dips**

Für die Chinesen ist das Dämpfen eine wichtige und populäre Garmethode. Sie haben dafür spezielle Bambuskörbe entwickelt, die man übereinanderstapeln kann und so auf einen Topf (am besten eignet sich ein Wok) setzt, in dem der Wasserdampf erzeugt wird. Es gibt sie in verschiedenen Größen und kosten im

Asialaden nicht die Welt. Dank ihres Gitterbodens kann der Dampf bis in die oberste Etage emporsteigen, so dass man auf kleinem Raum eine Vielzahl von Dampfnudeln garen kann. Die Chinesen lieben sie ebenfalls süß – zum Beispiel mit einer Füllung aus Sojabohnenpaste – mehr aber noch salzig, zum Beispiel mit einer Fleischfüllung. Sie gehören zu den berühmten „Dim-Sums“, den köstlichen, gedämpften (oder frittierten) Teigtäschchen oder -klößchen, für die die chinesische Küche unzählige Füllungen kennt. Als Teig ist unser Pfälzer Hefeteig (ohne Eier) perfekt, der allerdings mit einem Esslöffel Sesamöl gewürzt wird und dadurch den typisch asiatischen Duft verströmt.

### **Zutaten für sechs bis acht Personen**

#### **Teig:**

siehe Rezept Pfälzer Hefeteig mit Sesamöl

#### **Füllung:**

300 g Hackfleisch (vom Hähnchen, Schwein, Lamm oder Rind oder eine Mi-schung)  
je 1 TL gewürfelter Ingwer und Knoblauch  
½ TL feingewürfelter Chili  
½ Rote Paprika  
1 TL Speisestärke  
Feingehacktes Koriandergrün  
2-3 feingewürfelte Frühlingszwiebeln  
1 kleine feingewürfelte Möhre  
½ feingewürfelte Lauchstange  
1 EL Sojasauce  
1 TL Sesamöl  
Salz, Pfeffer, Zucker

#### **Zubereitung:**

Das Fleisch mit feingehacktem Ingwer, Koriander, Knoblauch, roter Paprika und Chili vermischen. Dabei auch die Speisestärke einarbeiten, außerdem Frühlingszwiebeln, Möhrenstreifen und auch den Lauch einarbeiten. Diese Mischung kräftig abschmecken, mit Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Zucker. Wie im Rezept zuvor beschrieben, Kugeln von der Größe eines Tischtennisballs formen, flach drücken, jeweils einen gehäuften Teelöffel Füllung in die Mitte setzen, den Teig darüber schließen, in die mit Öl ausgepinselten Dampfkörbe (oder Siebblech des Dampfgarers) setzen und zugedeckt nochmals circa 30 Minuten gehen lassen. Etwa 20 bis 25 Minuten dämpfen.

### **Ingwer-Dip mit Frühlingszwiebeln**

#### **Alle Zutaten dafür in einer Schüssel verrühren:**

Je 1 EL fein geriebenen Ingwer und Knoblauch  
2 EL sehr feine Frühlingszwiebelscheibchen oder Würfel  
Eine feingehackte Chilischote  
Etwas Koriandergrün  
3 EL Sojasauce  
1 TL Sesamöl  
2 EL Zitronen- oder Limettensaft

1 TL Zucker

### **Hoisin-Dip**

**Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren:**

3 EL Hoisinsauce

2 EL Orangensaft

**Getränk:** Dazu passt Grüner- oder Jasmin-Tee.

**Tipp:** Wer weder Dampfgarer noch Dämpfkörbe besitzt, der hat vielleicht einen Dämpfeinsatz für den normalen Kochtopf (für Kartoffeln) oder setzt die Teigkugeln auf einen Teller, diesen auf eine Tasse in einen passenden Topf, in dem fingerhoch Wasser steht, das man zum Kochen bringt. Deckel auflegen und im entstehenden Dampf die Teigkugeln garen.