



farmgoodies
So entsteht das Gute

MÜHLVIERTLER WESPENNESTER MIT BIO- LEINÖL

Erstellt am 09.10.2020
Geschätzte Lesedauer: 1 Minute

🕒 90 min vegetarisch mittel
von Andrea Kasper-Füchsl, St. Martin im
Mühlkreis
Diätologin - www.proernaehrung.at
Rezept für 4 Personen - eingereicht zum Austria
Food Blog Award - wir halten die Daumen!



Du brauchst

- 1 kg mehliges Erdäpfel
- 223 dag glattes Mehl
- 2 EL Grieß, 3 Prisen Salz
- 30g Butter
- 1 Ei (+ 1 Ei zum Abstreichen der Nester)
- Mühlviertler Bio-Leinöl von FARMGOODIES
- 4 große Äpfel
- 1 handvoll Rosinen (ca 40 g) in Wasser einweichen
- Zimt-Zucker

Zubereitung

- Erdäpfel dämpfen (Dampfgarer oder mit Siebeinsatz, Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden)
- Mehl, Grieß auf Arbeitsplatte geben
- Überkühlte Erdäpfeln pressen, salzen (ca 3 Prisen), Butter in Stücken in die warmen Kartoffeln geben
- Die Zutatung rasch zu einem Teig mischen. Achtung: Nicht zu lange kneten, wird sonst sehr klebrig und das Ergebnis gummiartig.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig ca 1 cm dick ausrollen.
- Backrohr auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Teig mit Apfelscheiben belegen (nebeneinander, sonst rollt es sich schwer), Rosinen abgießen und trocken schütteln, auf Äpfeln verteilen, Zimt-Zucker Mischung drüberstreuen (ca 1 EL Zucker + 1/2 TL Zimt)
- Teig wie Strudel aufrollen. Rollen in 3-5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine bebutterte Kasserolle setzen. Wespennester mit verquirltem Ei abstreichen
- Im Backrohr ca 40-50 min goldbraun backen.
- Fertige Wespennester mit Leinöl betäufeln und servieren.