

Prilleken mit Vanille-Joghurtsauce

Zutaten für 4 Portionen:

Prilleken

¼ l Milch
450 g Mehl, Type 405
30 g Hefe, frisch
150 g Zucker
½ Zitrone, unbehandelt, Abrieb
40 g Butter, weich
40 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz

500 ml Rapsöl zum Frittieren
Zimt

Vanille-Joghurtsauce

100 ml Sahne
1 Vanilleschote
250 g Vanillejoghurt
ca. 1 EL Zucker
½ Zitrone, Saft

Und so geht's:

Prilleken: Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln und mit 3 EL Milch, 1 TL Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen. Übrige Milch, 100 g Zucker, Zitronenschale, weiche Butter, kaltgepresstes Rapsöl und eine Prise Salz hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig weitere 2 Min. kräftig kneten. Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen. Teig kurz durchkneten, zu einer Rolle formen, die Rolle längs halbieren und jeden Strang in 25 Stücke schneiden. Die Stücke zu kleinen Bällchen formen und

auf einem Blech, mit einem Küchentuch bedeckt, 20 Min. gehen lassen.

Rapsöl in einem kleinen Topf mit hohem Rand auf ca. 175 °C erhitzen. Die Bällchen portionsweise in heißem Fett schwimmend in ca. 2 bis 3 Min. goldgelb ausbacken, dabei mit einem Holzlöffel öfter wenden. Prilleken herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den restlichen Zucker mit einer Prise Zimt vermischen und die noch heißen Prilleken im Zimtzucker wälzen.

Vanille-Joghurtsauce: Die Sahne cremig-steif schlagen. Die Vanilleschote ausschaben und das Mark mit Joghurt, Sahne und Zucker nach Geschmack glatt rühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und die Sauce zu den Prilleken servieren.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.