

Wie backe ich auf einfache Weise Schenkeli selber?

Die Chilbizeit ist da, und ich möchte mal selber versuchen, Schenkeli zu backen. Ich höre aber, dass das recht schwierig und aufwendig sei, schon wegen des schwimmenden Backens. Gibt es Tipps? Ein gutes Rezept? Was ist zu beachten? Und ist Kokosfett wirklich das beste Fett zum Ausbacken?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch



Schenkeli selber zu backen, ist gar nicht so kompliziert wie angenommen. Zudem hat man auf diese Weise die Möglichkeit, das Gebäck ganz frisch zu geniessen. Wie alle frittierten Gebäcke verlieren Schenkeli nämlich schnell ihre Knusprigkeit, werden trocken, und der Fettgeschmack wird intensiver.

Gute Erfahrungen habe ich mit dem Rezept aus dem Tiptopf (Ausgabe 1999, brauner Einband) gemacht. Die Zubereitung ist einfach, es ist ein klassischer gerührter Teig, wie man ihn auch für Cakes und Kuchen verwendet. 60 g weiche Butter schaumig rühren, 2 Eier, 100 g Zucker und eine Prise Salz dazugeben. Rühren, bis die Masse hell ist. Schale einer halben Zitrone dazureiben. 250 g Mehl und eine Messerspitze Backpulver zur Masse geben, verrühren und zusammenfügen. Teig eine Stunde an der Kälte ruhen lassen; zu fingerdicken Rollen formen, in rund 5 Zentimeter lange Stücke schneiden; an den Enden etwas dünner rollen.

Mit einer Fritteuse ist das Ausbacken keine Hexerei. Anspruchsvoller ist es, wenn man sich mit einem hohen Brattopf und einem Thermostat behelfen muss. Da ist es zwingend, die Temperatur laufend zu kontrollieren. Fällt sie unter 160 °C, werden die

Schenkeli eher pampig und fettig, über 180 °C ist die Gefahr des Überhitzens gross – das Öl könnte sich selber entzünden.

Die Schenkeli bei 170 °C ausbacken. Für die Backprobe ein Schenkeli entzweischneiden: zu wenig frittiert ist es pampig, zu lange frittiert wird es dürr. Ist das Gebäck durchgebacken, auf Haushaltspapier auskühlen lassen. So bleibt kein überschüssiges Fett an der Kruste. Ein feines Schenkeli zeichnet sich durch einen schönen Riss an der Oberfläche aus.

Beim Frittieren ist das Öl/Fett entscheidend. Es muss hitzebeständig sein. Geeignet sind Frittieröl, Holl-Rapsöl, Holl-Sonnenblumenöl oder ein Gemisch aus Rapsöl, Erdnussöl und Kokosfett. Nur Kokosfett zu verwenden, wird nicht empfohlen. Es wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen, das einen Fettanteil von zirka 70 Prozent hat. Kokosfett zum Frittieren wurde raffiniert. Dabei werden nicht nur unerwünschte Stoffe, sondern auch Geschmacks- und Farbstoffe und ein grosser Teil des enthaltenen Vitamin E herausgefiltert. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren – von denen negative ernährungsphysiologische Wirkungen bekannt sind – bleibt jedoch erhalten.

Folgendes ist zu beachten

— Vorsicht Brandgefahr: Öl nicht überhitzen, für den Notfall passenden Deckel und/oder Feuerdecke griffbereit halten; — Rückstände aus dem Öl sofort entfernen, damit sie nicht verbrennen; — gebrauchtes Öl nie mit frischem mischen; — bei sorgfältigem Gebrauch kann das Öl zwei- bis dreimal verwendet werden;

— Altöl bei Sammelstelle abgeben.

Frittierte Gebäcke, Pommes frites, schwimmend gebackene panierte Plätzli etc. zeichnen sich durch einen hohen Kaloriengehalt aus. Eine kleine Portion davon ist jedoch unproblematisch.