

Rezept für die Bayerische Spezialität 'Sengzaitn'



Zutaten:

Teig (m. = pâte)

- 1 Packung Hefe (f. = la levure)
- circa 370 g warmes Wasser
- 500 g Mehl
- 1 Teelöffel Salz

Belag:

- Schmand (m. = crème aigre) oder Crème Fraîche
- nach Wahl: Lachs (m. = saumon), Schnittlauch (m. = cive), Zwiebel, Speck (m. = bacon)
- Traditionell: nur Schmand und Schnittlauch

Ingrédients:

Pâte:

- 1 sachet de levure
- environ 370 g d'eau tiède
- 500g de farine
- 1 cuillère à café de sel

Couvrant:

- Crème sucrée ou crème fraîche
- Au choix: saumon, ciboulette, oignon, bacon
- Traditionnel: uniquement de la crème et de la ciboulette

Vorgang:

1. Wasser und Hefe in Schüssel geben.
2. Übrige Teigzutaten dazugeben und 3 Minuten kneten (= pétrir)
3. Den Teig circa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen (= laisser lever)
4. Den Teig in 7 gleichgroße Stücke aufteilen und ausrollen (= abaisser)
5. Die Stücke auf ein Blech (n. = plaque à pâtisserie) mit Backpapier (n. = papier de cuisson) legen.
6. Die Stücke bei 200°C Ober-Unterhitze circa 20 Minuten backen.
7. Aus Ofen nehmen. Mit gewünschten Zutaten belegen.

Etapas:

- Mettre l'eau et la levure dans un bol.
- Ajouter le reste des ingrédients et pétrir la pâte pendant 3 minutes.
- Laisser lever la pâte dans un endroit chaud pendant environ une heure.
- Séparer la pâte en 7 morceaux égaux et abaisser.
- Mettre les morceaux sur une plaque à pâtisserie avec du papier cuisson.
- Cuire les morceaux à 200 degrés pendant environ 20 minutes.
- Retirer du four. Garnir avec les ingrédients souhaités.

Hintergrund und Ursprung:

Früher backten die Bäuerinnen große Mengen Brot in einem großen Ofen. Hierbei blieb meistens eine kleine Menge an Teig übrig (übrigbleiben = rester). Um nichts zu verschwenden (gaspiller), rollten die Bäuerinnen die Reste aus und backten diese. Die Kinder bekamen diese leckeren Reste zum Essen.



Origines:

Autrefois les paysannes cuisaient de grandes quantités de pain dans un grand four. A chaque fois il restait une petite quantité de pâte. Pour ne rien gaspiller, les paysannes roulaient et cuisaient au four les restes de pâte. Les enfants recevaient ces délicieux restes.

Danke an Chloé, Lisa, Léna, Jean-Baptiste 4°