

Beignets

Beignets haben viele Namen und werden auch häufig Krapfen, PofPof oder Mikatés genannt. Die frittierten Teigbällchen sind weit verbreitet und werden unter anderem als bestandteil der Küche in Westafrika, Kamerun und dem Kongo angesehen. Beignets werden häufig als Streetfood angeboten aber auch zu Bohnen und Fischgerichten oder auch süß gereicht. Wesentliche bestandteile sind dabei Weizenmehl, Zucker, Hefe, Wasser und Salz.

Zubereitung

Es gibt viele verschiedene Varianten die entweder süßer sind oder weniger Zucker verwenden. Auch kann Backpulver oder frische Hefe verwendet werden, bzw. die Konsistenz durch mehr oder weniger Wasser oder zusätzliche Stärke beeinflusst werden.

Zutaten für 20 st.

- Mehl T550: 300g
- Wasser warm: 200ml
- Zucker: 25g
- Salz: 5g
- Trockenhefe: 5g
- Öl zum Frittieren

Zunächst sollte die Hefe und das Wasser vermengt werden und Zeit zum ruhen bekommen. Dann werden alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig vermengt und geknetet und mindestens 2 stunden abgedeckt ruhen gelassen. Sobald der Teig gegangen ist kann in einem Wok oder Topf Öl auf 160-170 Grad erhitzt werden. Ist die Temperatur erreicht, kann aus dem relativ weichen, fast flüssigen Teig von Hand direkt ins Fett portioniert werden. Beispielsweise kann eine größere, mit einer Hand handhabbare Menge Teig genommen werden und durch eine mit Daumen und Zeigefinger kontrollierte bewegung in Kugeln Portioniert werden. Dabei solle darauf geachtet werden, dass das Fett nicht spritzt und es sind Nitril Handschuhe zu empfehlen.

Rezepte mit beignets

Wie schon zuvor erwähnt gibt es viele verschiedene Arten Beignets zuzubereiten. Sie können sowohl Süß aber auch Herzhaft zubereitet werden, wobei besonders das Zusammenspiel der Süßen Bällchen und der Salzigen oder Scharfen Saucen gut funktioniert.

Erdnuss sauce

Die Sauce basiert auf einer Zwiebel, Tomatengrundlage welche püriert wird. Dazu kommt dann Brokkoli. Das Ganze kann mit Kreuzkümmel, Weißem Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und verfeinert werden und zum Schluss wird die Erdnussbutter eingerührt.

Scharfe Tomaten sauce mit weißen Bohnen

Die Sauce basiert auf Lauch/Porree und Tomate, sowie Sambal Olek oder Chilis. Dazu kommen gekochte Weiße Riesenbohnen, Weißer Pfeffer und Paprikamark sowie Zitronensaft.

Version #3

Erstellt: 2025-02-27 19:29:43 UTC von ESC-IT Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2025-02-27 22:16:53 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot