

# Der Zelten – Weihnachtsgebäck und Superfood

„Gutes Gelingen, Frau Eder“ steht unter dem Zelten-Rezept von Elisabeth Eder. Sie hat gut reden. Denn eigentlich gibt es gar kein echtes Rezept. Sie backt die Zelten wie die Mama, die Oma und die Schwiegermutter – nach Gefühl halt. Und jede hat hier „a bissl“ was dazu getan, dort „a bissl“ verfeinert. Was die Osttiroler jetzt bei Elisabeth Eder vom Mesnerhof bekommen ist Weihnachten im Halb-Kilo-Packerl. Saftig und knusprig, einfach was für die Seele. Und nur auf Bestellung. Einige ihrer Kunden frieren die Zelten sogar ein – denn diese Weihnachtsleckerei hat es in sich.

## Scheibenweise Weihnachten

Nach dem Krieg“ erzählt Elisabeth Eder, während sie kiloweise Fülle mit dem Teig vermischt, „gab’s halt nur Birnen, Zwetschken, ein paar Nüsse. Rosinen waren schon Luxus.“ Im Laufe der Jahre mischte die Oma Feigen, Zimt und Aranzini dazu, Nelkenpulver, Walnüsse, etwas Rum. Und für Elisabeth ist das Backen der Zelten der Beginn der Weihnachtszeit. Genau zwei Tage vor dem ersten Advent fängt sie an, keinen Tag früher. „Sonst bin i gluschtig“, lacht sie.

## Nur auf Bestellung

Je nach Bestellungen backt Elisabeth in einem Jahr 50 Zelten, im nächsten 80, 200 waren es auch schon. Sie erreichen ihren Empfänger meist in einer Geschenkekiste mit anderen Osttiroler Leckereien. Andere tun sich selbst etwas Gutes und holen sie direkt in Dölsach ab. Wer den Zelten erstmals probiert, schließt die Augen: „Das schmeckt ja wie Weihnachten“, genießt einer. „Und knusprig ist es auch noch“, sagt eine andere. Und wieder andere kaufen auf Vorrat ein, schneiden sie in Scheiben und frieren sie ein. Durch die vielen Früchte enthält der Zelten sehr viel Energie und Vitamine. Bei Ski- und Wandertouren spenden sie dann als Spezial-Müsliriegel Kraft, als Superfood sozusagen. „Ja, manche nehmen die Zelten das ganze Jahr mit auf den Berg“, weiß Elisabeth. „Nein, das könnte ich nicht“, schüttelt sie den Kopf. Sie freut sich darauf, wenn sie nach dem Rorate gehen heimkommt, am

ersten Sonntag im Advent. Dann sitzt die Familie beim Jausnen zusammen: „Es gibt ein Stück Zelten und dick Butter drauf und dann weiß ich: Weihnachten kommt bald.“

## **Rezept zum Zelten**

- Vorbereitungszeit: 60 Minuten
- Garzeit: 60 Minuten
- Gesamtzeit: 120 Minuten
- Portionen/Menge: 5 Zelten à ca. 500 g

## **Das brauchst du für den Teig:**

- 350 g Weizenmehl
- 350 g Roggenmehl
- $\frac{1}{2}$  Stück Germ
- Salz
- Etwas Kümmel gemahlen
- ca. 300 ml Wasser

## **Das brauchst du für die Fülle:**

- 350 g getrocknete Birnen (am besten Kletzen)
- 150 g getrocknete Zwetschken
- 150 g Feigen
- 500 g Walnüsse, Rosinen, Weinbeeren, Aranzini, Zitronat
- Nach Geschmack: Saft ausgepresster Orangen, Rum, Zucker
- Zeltengewürz oder man stellt es selbst zusammen (Zimt, Nelkenpulver)

## **Zum Verzieren der Zelten:**

- Kandierte Kirschen und geschälte Mandeln
- Eine Holzform (die von Frau Eder ist selbst gezimmert): 9×12 cm

# So gelingen Frau Eders Zelten:

Birnen und Zwetschken mit ein wenig Wasser aufkochen. Die Feigen, Rosinen, Walnüsse, Weinbeeren, Aranzini klein schneiden. Nun alle Zutaten miteinander vermischen und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag wird der Teig zubereitet. Für den Teig die Hefe in etwas Wasser auflösen und dann mit Mehl, Salz, Kümmel und dem restlichen Wasser gut vermischen.

Nun wird die Fülle mit dem Teig vermischt. Mischverhältnis: 2/3 Fülle und 1/3 Teig. In den Formen aufs Backblech geben, verzieren, bei 200° mindestens 1 Stunde backen

Kaffee mit Zucker aufkochen, die noch heißen Zelten damit bepinseln. Und dann: Lass es dir schmecken!

Übrigens, falls du dich nicht an das Zelten-Rezept wagst, kannst du dir auf der Website des Mesnerhofes eine Genusskiste inklusive Zelten bestellen. Somit kommst auch du in den Genuss der weihnachtlichen Versuchung.