

# Ingsante Nigelen

Ein traditionelles Osttiroler Rezept, das gerne bei Hochzeiten oder Familienfeiern serviert wird, sind Ingsante Nigelen. Die im Fett gebackenen Teigstücke werden in eine Zuckermilch gegeben. Anschließend wird das Schmalzgebäck mit Mohn und Zucker bestreut, mit Fett übergossen und sofort serviert.

- Vorbereitungszeit: 80 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten
- Gesamtzeit: 95 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

## Zutaten Teig

250 g Dinkelmehl Type 700  
20 g Germ  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zucker, eine Prise Salz und etwas Rum  
20 g Butter  
1 Ei  
Ca. 1/8 Liter Milch  
Ceres zum Ausbacken

## Zutaten zum „Insaan“ - Bestreuen

Je  $\frac{1}{4}$  l Milch und Wasser  
50 g Zucker (oder 1 bis 2 Esslöffel Honig)  
1 Stamperl Rum  
1 Pkg Vanillezucker  
50 g gemahlener Mohn  
50 g Staubzucker  
60 g Butter

## Zubereitung

Butter schmelzen, Milch, Zucker und Rum dazugeben und erwärmen. In der lauwarmen Flüssigkeit wird der Germ aufgelöst. Dinkelmehl mit den restlichen Zutaten vermengen, Milchgemisch und Ei dazugeben. In der Küchenmaschine so lange kneten, bis sich der Teig selbständig vom Rührhaken löst bzw. Blasen bildet. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Anschließend nochmals durchkneten, aus der Rührschüssel nehmen und eine lange Rolle formen. Nun werden kleine Teigstücke heruntergestochen und zu Kugeln geformt. Den Teig nochmals kurz rasten lassen. Fett erhitzen und den Germteig in Etappen herausbacken. Auf Küchenrolle abtropfen und überkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Milch, Wasser, Zucker, Rum und Vanillezucker erhitzen. Die kleinen Nigelen kurz in die Flüssigkeit tauchen, mit einem Siebschöpfer wieder herausnehmen und auf einem Teller anrichten. Mohn und Staubzucker vermischen und über die feuchten Teigstücke streuen. Mit brauner geschmolzener Butter übergießen und sofort servieren – Mahlzeit!

## Tipps der Köchin:

- Der Zucker für die gewässerte Milch kann auch gerne durch Honig ersetzt werden. Je nach gewünschter Süße gibt man 1 bis 2 Esslöffel Honig zur Flüssigkeit.
- Früher wurde immer Butterschmalz zum Frittieren genommen, da es vorrätig war. Heutzutage nimmt man auch gerne Pflanzenfett.
- Wie erkenne ich die richtige Temperatur des Fettes zum Frittieren? Ich gebe einen Holzlöffel (oder einen Holzzahnstocher) in die Flüssigkeit und es bilden sich kleine Blasen am Stiel.
- Im Originalrezept meiner Oma kommt etwas Anis in den Teig. Da wir das jedoch nicht mögen, habe ich ihn weggelassen.
- Gerne kann man die Nigelen auch direkt nach dem Frittieren essen. Am besten schmecken sie dann mit Zimt und Zucker.
- Ein ähnliches Gericht sind die Osttiroler Kiachln.