Osttiroler Muas: Ein altes Rezept neu entdecken!

In Osttirol gibt es einige Rezepte, die je nach Region unterschiedlich gekocht werden. Eines davon ist das Osttiroler Muas. Je nachdem wo du in Osttirol bist, gibt es bei diesem Rezept Abweichungen. Aber so genau darfst du es bei einem Muas mit den Mengenangaben eh nicht nehmen – dein Augenmaß und Feingefühl sind gefragt.

Früher wurde es gerne bei den Bauern auf den Tisch gebracht, da es galt, die ganze Großfamilie satt zu bekommen. Aber auch heute ist das Muas eine beliebte Speise. Die Zutaten sind in normalerweise in jedem Haushalt vorrätig, und es ist eine günstige Mahlzeit und dennoch sehr gehaltvoll! Meine Mama kocht es immer noch einmal in der Woche.

- Vorbereitungszeit: 5 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten
- Gesamtzeit: 20 Minuten
- Portionen/Menge: 2

Muas: Zutaten für 2 Personen

¾ Liter Milch
ca. 12 dag Dinkelmehl
Etwas Salz und Butter

Muas: so geht’s

Die Milch wird gesalzen und in einer Pfanne erhitzt. Am besten eignet sich eine gusseiserne Pfanne oder eine unbeschichtete Pfanne. Das Mehl hinein sieben, umrühren und langsam zum Kochen bringen.

Für ca. 15 Minuten köcheln lassen – am Topfboden soll es ein wenig anbrennen, so dass eine Kruste entsteht. Das ist dann im Dialekt die sogenannte „Brintsche“. Für mich, aber auch für die meisten Mitesser, ist die schmackhafte Brintsche das Beste am ganzen Gericht! Ganz zum Schluss

Butterflocken auf dem fertigen Muas verteilen und schmelzen lassen. Übrigens, ein Muas wird traditionelle in der Pfanne serviert. Die Pfanne wird auf die Tischmitte gestellt, jeder bekommt einen Löffel und isst direkt aus der Pfanne. Das gemeinsame Essen aus der Pfanne war früher gang und gebe. Lass diese alte Tradition wieder aufleben, denn so wird ein gemeinsames Essen gleich zum Erlebnis!

Tipps der Köchin

- Wer einen empfindlichen Magen hat, kann das Muas auch mit Sahne und Wasser (zu gleichen Teilen) anstatt der Milch kochen.
- Dazu wird Schwarzbrot gegessen.
- Für die ganz süßen unter uns, kann man das Muas auch mit Zucker und Rosinen bestreuen.
- Sollte man Dinkelvollmehl verwenden, muss man die Mehlmenge ein wenig reduzieren, da das Vollmehl mehr Flüssigkeit benötigt.