

Münsterländer Struven, das traditionelle Fastengericht



- **Gang:** Abendessen, Dessert, Frühstück
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 60m
- **Fertig in** 1m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '80', 'cook_time' : '60m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das traditionelle Karfreitag Fastengericht aus dem Münsterland

Zutaten

- 500 g Weizenmehl
- 3/8 l lauwarme Milch
- 1 Ei
- 40 g frische Hefe
- 100 g feiner Zucker
- 30 g Markenbutter
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1/2 Bio Zitrone, hiervon der Abrieb

- 125 g Rosinen
- Etwas Rapsöl zum Ausbacken
- Zimt

Zubereitungsart

Schritt1

Der Teig:

Schritt2

Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und in die Mitte von dem Mehl geben. (Einen Vorteig ansetzen)

Schritt3

Alles mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Platz ca. 30 min. quellen, aufgehen lassen. Den Zucker, die flüssige Butter, Zitronen Abrieb und die Eier dazu geben. Alles gut miteinander verarbeiten, und die gewaschenen Rosinen unterheben.

Schritt4

Den Teig erneut 20 - 30 min. aufgehen lassen, soweit ein ganz normalen Hefeteig.

Schritt5

Anrichtevorschlag: Mittelgroße Pfannkuchen in Rapsöl knusprig ausbacken, in Zimtzucker-Gemisch wälzen und heiß und kross mit Apfelkompott servieren.

Rezeptart: Münsterländer Rezepte, Westfälische Rezepte **Tags:** fleischlos, lecker, regional, traditionell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/muensterlaender-struven-das-traditionelle-fastengericht/>