

DAMPFL ZUBEREITEN

Ohne Dampfl geht der Germteig selten hoch hinaus. Der bewährte Vorteig hat es einfach drauf! Kurzum das Dampfl ist ein Vorteig für den Hefeteig, der zu einem fluffigen Ergebnis führt.



Das Dampfl ist der berühmte Vorteig, bei dem jedes Rezept mit Germ zum Hochgenuß wird. (Foto by: Madllen / fotolia.com)

Des Dampfls Tradition

Einst war das Dampfl der ultimative Test für den lebendigen Germ. Mit lauwarmer Milch und etwas Zucker wurde aus dem unscheinbaren Germstück ein **Dampfl** der Superklasse. Germ selbst war ein wertvolles Treibmittel und ständig vom aktuellen Verfallsdatum bedroht. Das windstill und warm gelagerte Dampfl zeigte die wahren Fähigkeiten des Germ. Und stieg das Dampfl in sanfte Höhen, konnte das Backen und Zubereiten von Teig und Knödeln bedenkenlos beginnen. Zugluft und Temperaturwechsel mag der sensible Vorteig gar nicht. Und selbst in der heutigen Zeit, wo Germ von stabiler Qualität und verlässlicher Haltbarkeit ist, gilt dem Dampfl stets große Aufmerksamkeit. Schließlich gibt es dem Teig Glanz, Größe und Flexibilität.

Zucker ist des Dampfls Liebe

Um seines Amtes zu walten, benötigt das Dampfl warme Milch, zwei bis drei Löffel Zucker und nach Belieben einen Hauch Mehl. Sanft verrührt und ruhend entwickelt nun der Germ seine Kräfte. Als sensibles Naturprodukt wirkt er in der Stille weitab von menschlichem Temperament und thermischer Unruhe. Ein halbes Stündchen dieser Ruhe reicht ihm aus, um anschließend dem eigentlichen Teig seine unbändige Kraft zu verleihen. Neben Glanz, Flexibilität und Größe verleiht er dem Backwerk einen angenehmen Hauch von Feuchtigkeit. Das Herzstück des Dampfls ist der lebendige **Germ**.

Die richtige Zubereitung

Als Auflockermittel wird Bäcker- oder Presshefe verwendet. Sie muss frisch sein, graugelbe Farbe, leicht säuerlicher Geruch und Geschmack, sowie eine gute Gärfähigkeit besitzen. Um sicher zu sein, stellt man vor der Teigbereitung eine Gärprobe, dass Dampfl her:

Zutaten für das Dampfl - alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben:

- 1 Würfel Hefe à 41g
- 1 TL Zucker
- 4 EL Mehl
- 1 Schuß Milch (80 ml)

In einem hohen Gefäß die Hefe einbrökeln, Zucker zufügen und kräftig mit einem Löffel glatt rühren. Dabei kann die Hefe auch an den Gefäßrand gedrückt und so glatt gerührt werden. Mehl und Milch zufügen, solange rühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig kann auch in ein warmes Wasserbad gestellt werden.

Die Hefepilze vermehren sich nun und bauen Mehl und Zucker teilweise in Alkohol und Kohlensäure ab, welche den Teig auflockern. Dieser Vorgang erfolgt am günstigsten bei 25-35 Grad Celsius (handwarm). Daher müssen die Zutaten vor der Bereitung des Teiges Zimmertemperatur haben.

Achtung: den Teig nicht überhitzen, die Hefepilze sterben sonst ab, das Mehl verliert seine Backfähigkeit und beim Backen sterben die Hefepilze ab. Der aufgelockerte Teig wird fest, da die Kohlensäure entwichen ist.

Sobald das Dampfl zubereitet ist, kann es weiter für einen Germteig verarbeitet werden. Dazu wird das Mehl in eine Schüssel gesiebt und warm gestellt. In der Mitte eine Grube machen und das aufgegangene Dampfl hineingeben. Mit Mehl zudecken. Lauwarme Milch, Butter, Zucker und Salz zufügen und alles gut vermengen bzw. mit einem Kochlöffel abschlagen, bis sich der Teig von der Schüssel löst und seidig glatt ist und Blasen wirft. Mit etwas Mehl bestreuen und mit deinem nassen Tuch zudecken. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Die genauen Zutatenangaben für einen Germteig Grundteig finden Sie [hier](#)!

Das Dampfl der Starköchin



Ein richtiges Dampfl wird mit Hefe, Zucker und Mehl zubereitet. (Foto by: buecax / depositphotos.com)

Das Dampfl ist aufgrund der heutigen Qualität des Germs nicht unbedingt nötig, um den Teig zum Leben zu erwecken. Dennoch hat sich die schöne Tradition des Dampfls erhalten. Selbst die prominente Köchin Lea Linster aus Luxemburg setzt ganz auf das Dampfl als Starthilfe für ihre zahlreichen Kuchen aus Germteig. Sie bezieht sich dabei voll und ganz auf ihr gutes „Kuchen-Gen“ und das umfangreiche Wissen, dass sie von ihrem verehrten Vater geerbt hat. Als leidenschaftliche Köchin und Bäckerin macht sie aus Germteig mit Dampfl wunderbare Schneckenkuchen und schlichten Zuckerkuchen mit Zimt. Einfache Kuchen aus besten Zutaten wie Rosenmehl, Eiern und guter Butter sind das perfekte Tätigkeitsfeld für das Dampfl. Dank seiner Hilfe erreicht jeder **Germknödel** kulinarische Höhen.

Des Dampfls feines Innenleben

Germ wird als handlicher Würfel von 42 Gramm und als aktive Trockenhefe im Tütchen angeboten. Im Zweifelsfalle ist der kleine Würfel vorzuziehen. Um das feine Treibmittel jedoch stets vorrätig zu haben, ist die Trockenhefe eine gute Wahl. Bäcker und Feinkosthändler haben mitunter noch große Hefeböcke im Angebot. Diese Böcke haben ein Gesamtgewicht von 500 Gramm und werden traditionell in zwölf Würfel portioniert. Daher kommt das scheinbar „unrunde“ Gewicht des frischen Hefewürfels von 42 Gramm. Das Dampfl-Herzstück hat eine sehr gesundes Innenleben.

Magnesium, Eisen, Natrium, Kalium, Calcium und Phosphor gehören zu den wertvollen Inhaltsstoffen. Alle Teige, die mit Hilfe des Dampfls hergestellt werden, gehören zu der gesunden Slow-Food-Kategorie. Zunächst entfaltet der Germ im Dampfl sein Werk, dann treibt das Dampfl den eigentlichen Teig und vor dem Backen im Rohr oder dem Garen in Fett oder Dampf steigt der Teig nochmals. Zwischen den Arbeitsgängen benötigt ein solcher Teig stets Ruhe, warmes Klima und sanfte Massagen.