



## Benötigte Zutaten

750 ml	Premium Alpenmilch
25 g	Premium Teebutter
750 g	Mehl
etwas	Premium Teebutter für die Pfanne
etwas	Staubzucker
einige	eingelegte, entsteinte Schwarzbeeren
einige	eingelegte Sauerkirschen

## Muas mit Kirschen oder Schwarzbeeren

Muas ist eines der ältesten Bauerngerichte im Salzburger Land. Für das traditionelle Bauernmuas wird Mehl mit heißer Milch überbrüht, zu einem festen Teig verarbeitet und anschließend in Butter in der Pfanne knusprig geröstet und in Stücke gerissen. Ob als Kirschmuas mit eingelegten Sauerkirschen oder als Schwarzbeer Miasl mit Heidelbeeren: Dieses Muas Rezept aus Salzburg stammt von Familie Bernhofer (Stieglerbauer) in Golling und wird wie früher mit reichlich Staubzucker serviert. Ein Muas Rezept, das mit wenigen Zutaten auskommt und in rund einer halben Stunde auf dem Tisch steht.

### Anleitung

1. Milch mit Butter erhitzen.
2. Mehl (Laufener Landweizen) mit einer Prise Salz mischen, mit dem heißen Milch-Butter-Gemisch übergießen und vermengen, bis ein fester Teig entsteht.
3. In einer Eisenpfanne Butter erhitzen und den Teig anbraten und in kleine Stücke reißen.
4. Am Schluss je nach Geschmack Beeren oder Kirschen unterheben und diese noch kurz miterwärmen.
5. Mit Staubzucker bestreuen.

### Tipps:

Was ist Muas eigentlich?

Muas (im Pinzgauer Dialekt auch „Miasl“ oder „Miasei“) ist ein rustikales Pfannengericht aus der Salzburger Bauerntradition. Anders als ein klassischer Schmarren wird das Muas nicht aus einem flüssigen Teig gebacken, sondern aus Mehl, das mit kochender Milch oder Wasser überbrüht und dann in



reichlich Butter in einer Eisenpfanne langsam geröstet wird. Mit einem sogenannten „Muaser“ (einem schmalen Pfannenwender) wird die Masse dabei fortlaufend zerteilt und gewendet, bis eine grob-bröselige, goldbraune Struktur entsteht. Bauernmuas wurde früher fast täglich gekocht, weil es mit wenigen Vorratzzutaten auskommt und ausreichend Kraft für die schwere Arbeit am Feld gab.

Muas kochen: Worauf es ankommt

Beim Muas kochen ist Geduld gefragt. Die Milch muss wirklich kochend heiß über das Mehl gegossen werden, damit der Teig sofort bindet und die richtige Konsistenz bekommt. In der Pfanne braucht das Muas dann bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten, in denen es ständig gewendet und zerkleinert wird. Zu hohe Hitze lässt das Muas zu dunkel werden, zu niedrige Hitze macht es zäh statt knusprig. Eine gusseiserne Pfanne oder Eisenpfanne eignet sich am besten, weil sie die Hitze gleichmäßig verteilt. An Butter darf nicht gespart werden: Traditionell soll das Schmalz etwa einen halben Zentimeter hoch in der Pfanne stehen. Als Beilage passt Apfelkompott oder Apfelmus.

Ein Rezept von  
Bäuerinnen