

## Donuts selber machen: So backst du deine Lieblingskringel

VORBEREITEN

100  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 20 Donuts

550 g Mehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
200 g Zucker  
1/2 Teelöffel Salz  
2 Eier  
125 g weiche Butter  
200 ml lauwarme Milch  
Öl zum Frittieren

Dem handtellergroßen Gebäck mit dem **typischen Loch in der Mitte** kann nicht nur Homer Simpson kaum widerstehen – auch mir haben’s die Kringel schon lange schwer angetan. In den USA und Kanada gehören **„Doughnuts“** (ja, so heißen sie dort) zum Alltag und es gibt sie an jeder Straßenecke in sämtlichen Variationen zu kaufen. Klassisch mit Zucker bestreut oder mit Schokolade glasiert, ohne Loch aber dafür mit Cremefüllung, mit buntem Zuckerguss in den grellsten Farben überzogen oder auch aus Blätterteig mit dem Namen **„Cronut“** (Mischung aus *Croissant* und *Donut*) – die Vielfalt kennt kaum Grenzen und es werden ständig neue ausgefallene Rezepte rund um Donuts kreiert.

**Herzhafte Kringel** gibt es auch, doch das sind streng genommen **Bagel** und sie kommen eher wie Brötchen mit Loch daher. Traditionell bestehen **Donuts** aus einem **Hefeteig**, welcher zum Kringel geformt und **in heißem Fett ausgebacken** wird. Er ist also im Prinzip die amerikanische Antwort auf den deutschen Berliner Ballen, weshalb ihn viele Deutsche auch schlicht als Lochkrapfen bezeichnen.

Auch in Deutschland erfreuen sich die süßen Krapfen-Kringel seit den 2000er Jahren immer größerer Beliebtheit. Mittlerweile sind sie hier sogar unter anderem in einer speziellen Donut-Schnellrestaurant-Kette in sämtlichen abgedrehten Variationen erhältlich. Doch du kannst die **süßen Krapfen** auch ganz einfach und ohne besondere Hilfsmittel **selber zubereiten**. Bei der Glasur, den Streuseln oder was dir sonst noch so einfällt kannst du dich dann mal so richtig kulinarisch austoben.

### Welcher Teig ist der beste?



Die Grundzutaten für einen klassischen Donut-Hefeteig

Bei Donuts handelt es sich ursprünglich um ein **Schmalzgebäck aus Hefeteig**. Doch natürlich ist das kein Muss und du kannst deine süßen Kringel auch aus **Rührteig** oder **Quark-Ölteig** herstellen. Da Rührteig

# Donuts selber machen: So backst du deine Lieblingskringel

schnell zubereitet ist und keine Zeit zum Aufgehen braucht, ist diese Variante eine gute Alternative für Ungeduldige.

In den USA nennt man diese schnelle Variante übrigens Cake-Donuts. Charakteristisch für diese Art ist eine Prise Muskat im Teig. Werden die Rührteig-Donuts dann frittiert, ist das Ergebnis jedoch nicht so fluffig wie bei Hefeteig-Donuts, sondern eher etwas fester und knuspriger.

Auch Quark-Öl-Teig ist ruckzuck zusammengerührt, braucht keine Geh-Zeit und lässt sich mit allerlei Zusätzen wie Zitronenschale, Schokolade, Zimt oder Beeren aufpeppen. Donuts aus Quark-Öl-Teig schmecken sehr ähnlich zu den ursprünglichen Hefeteig-Donuts, sind jedoch noch ein wenig fettiger und somit keine leichte Kost.

## Kann ich Donuts auch im Backofen zubereiten?

Wer es nicht ganz so fettig mag und gut auf das Frittier-Aroma verzichten kann, kann Donuts auch ohne Probleme im Backofen zubereiten. Damit sie eine schöne runde Form bekommen, gibt es mittlerweile sogar Donutformen zu kaufen. Diese superpraktischen Backhelfer sind ähnlich wie Muffinbleche mit Mulden in Kringel-Form. Mit einer Spritztüte oder einem an einer Ecke abgeschnittenen Gefrierbeutel lässt sich Rühr- oder Quark-Öl-Teig ganz einfach in die Mulden füllen und backen.



Vegane Schoko-Bananen-Donuts aus der Donutform

## Wie fülle ich meine Donuts?

Ob du deine Donuts füllen möchtest oder nicht, solltest du schon wissen, bevor du sie backst. Denn die gefüllten Varianten haben kein Loch und ähneln eher unseren deutschen Berliner Ballen (Auch Krapfen oder Berliner Pfannkuchen genannt). Womit du deine lochlosen Leckereien füllen möchtest, kommt natürlich ganz auf deinen Geschmack an. Zu empfehlen sind sämtliche Puddingcremes oder Mousse in jeglichen Geschmacksrichtungen. Auch Konfitüre eignet sich super zum Füllen. Du solltest lediglich darauf achten, dass die Füllmasse nicht zu flüssig ist, damit deine Donuts sie nicht wie ein Schwamm aufsaugen und matschig werden.

Wie die Füllung in den Donut kommt? Ganz einfach: Mit einem kleinen Messer (z.B. Frühstücksmesser) seitlich den Donut bis zur Mitte einstechen und das Messer dann mehrmals nach links und rechts drehen, sodass eine kleine „Höhle“ entsteht. Die gewünschte Füllung dann in einen Spritzbeutel (oder einen Gefrierbeutel mit einer abgeschnittenen Ecke) füllen und einen Klecks in die Vertiefung spritzen. Und schlussendlich dann der wichtigste Schritt: Reinbeißen und schlemmen!

## Und oben drauf? Donut Toppings von klassisch bis verrückt

Es gibt eigentlich nur zwei Regeln für das Glasieren von Donuts: Erstens: Mach was du willst. Und zweitens: Sei kreativ. Denn bei diesem Thema heißt es: Alles darf, nichts muss.

Für ein wenig Inspiration verrate ich dir meine 9 Lieblings-Toppings:



# Donuts selber machen: So backst du deine Lieblingskringel

9 Donut Toppings

## Erdbeer-Rhabarber

Für den pinken Zuckerguss rührst du einfach Puderzucker mit Rhabarbersaft glatt. Donuts mit der oberen Hälfte in den Zuckerguss tunken und mit 2 Erdbeerböhlen dekorieren – fertig ist die pink beauty. [Zum Rezept](#)

## Zuckerglasur

Der Klassiker - Kringel komplett in Zuckerguss tauchen, abtropfen lassen und auf einem Kuchengitter aushärten lassen. [Zum Rezept](#)

## Whisky-Bacon

Aus Joghurt, Puderzucker und Whisky wird ein wahrer Männertraum. Donuts mit der oberen Hälfte in das Frosting tunken und mit kross gebratenem Bacon bestreuen. [Zum Rezept](#)

## Streusel

Für den extra Knusper-Effekt backst du zunächst die perfekten Streusel. Dann tunkst du deine Donuts mit der oberen Hälfte in Zuckerguss und bestreust sie mit den köstlichen Streuseln. [Zum Rezept](#)

## Zimt-Zucker

Wahre Zimt-Fans tunken ihre Donuts in zerlassene Butter und wälzen sie großzügig in einer Zimt-Zucker-Mischung. [Zum Rezept](#)

## Mohnglasur

Für die Mohnglasur Kuvertüre mit Pflanzenöl über einem Wasserbad schmelzen und Mohn einrühren. Donuts glasieren und für den Frische-Kick mit Zitronenzesten bestreuen. [Zum Rezept](#)

## Bunter Zucker

Farbe gefällig? Dann tunke deine Donuts mit der oberen Hälfte zerlassene Butter und wälze sie anschließend in farbenfrohem Zucker. [Zum Rezept](#)

## Kokos

Coco Loco! Tunke deine Donuts in Zuckerguss aus Kokosmilch und Puderzucker und wälze sie in Kokosraspeln. [Zum Rezept](#)

## Erdnussbutter

Das Erdnussbutter-Frosting rührst du aus Erdnussbutter, Puderzucker und Butter zusammen. Donuts mit der oberen Hälfte in das Frosting tunken, ganz wichtig, Finger abschlecken! [Zum Rezept](#)

## Was ist ein Donutmaker?

Seit einigen Jahren sieht man immer öfter Donutmaker in den Geschäften. Ein Donutmaker ist ein elektrisches Gerät, welches ähnlich funktioniert wie ein Waffeleisen. Meist lassen sich 6 Mini-Donuts gleichzeitig damit backen. Für Hefeteig ist ein Donutmaker jedoch nicht geeignet, da dieser beim Backen zu sehr hochgeht und aus den Formen treten würde. Besser eignen sich da einfache Rührteige, wobei das Ergebnis dann eher waffelartig schmeckt. Nach einer persönlichen knallharten Testreihe, empfehle ich den Donutmaker mit Quark-Öl-Teig zu befüllen. Der geht nicht zu sehr auf und ist geschmacklich von frittierten Hefeteig-Donuts kaum zu unterscheiden.

## Donut-Varianten: Vegan, Paleo, Low Carb

Wenn du auf bestimmte Lebensmittel aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen verzichtest, heißt das keinesfalls, dass du keine leckeren Donuts genießen kannst. Es gibt etliche Varianten, die auf einige der ursprünglichen Grundzutaten verzichten und dabei trotzdem uneingeschränkt lecker schmecken.

## Vegane Donuts

Wer sich dazu entschieden hat keine tierischen Lebensmittel zu sich zu nehmen, kann diese ganz einfach ersetzen. Statt Kuhmilch kannst du Pflanzenmilch wie z.B. Reis-, Soja- oder Mandelmilch verwenden. Die Butter wird einfach durch Kokosöl oder Margarine ersetzt und anstatt Eiern kannst du einfach eine halbe pürierte Banane in den Teig mischen.

## Paleo- und glutenfrei

Anhänger der Steinzeit-Ernährung und Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit verzichten gleichermaßen auf sämtliches Getreide. Zum Glück lassen sich **Donuts** auch wunderbar mit **Mandel- oder Kokosnussmehl** herstellen.



# Donuts selber machen: So backst du deine Lieblingskringel

## Low-Carb

Für eine kohlenhydratarme Ernährung eignen sich eher **Donuts aus Rührteig**, da Hefeteig ohne Zucker nicht aufgeht und das Ergebnis dann steinhart werden würde. Um die Donuts trotzdem süß zu bekommen kannst du dem Rührteig statt Zucker einen **Zuckerersatz** zufügen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass sich mit **Xylit** und **Erythritol** die angenehmste Süße erzielen lässt. Kohlenhydratreiches Weizenmehl lässt sich gut durch **Kokos- oder Mandelmehl** ersetzen.

## Das Grundrezept

Puh – das war aber jetzt ganz schön viel Lärm um die kleine runde Köstlichkeit. Schluss mit der Theorie, jetzt wird gebrutzelt!

- 1 -

Die Trockenhefe mit einer Prise Zucker in die lauwarmen Milch einrühren und 5 Minuten regieren lassen. Die weiche Butter mit Zucker und Eiern cremig rühren. Das Salz mit dem Mehl vermischen und in drei Schritten abwechselnd mit der Hefe-Milch mithilfe einer Küchenmaschine oder den Knethaken eines Handrührgeräts in die Eiermasse rühren. Dann alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort min. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

- 2 -

Teig erneut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1,5 cm dick ausrollen.



- 3 -

Mit zwei runden Ausstechförmchen (7-8 cm und 2-3 cm Durchmesser) oder einem Donutausstecher so viele Teig-Kringel ausstechen, bis der Teig aufgebraucht ist. Auf ein Backblech legen und abgedeckt erneut 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.



- 4 -

In einer tiefen Pfanne oder einem großen Topf 7 cm hoch Frittieröl einfüllen und auf 160 °C erhitzen. Jeweils 2 bis 3 Donuts in das heiße Öl geben und ca. 1 Minute backen, bis sie goldbraun sind. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls 2 Minuten backen.



- 5 -

Donuts auf einem mit Küchenpapier ausgelegtem Teller abtropfen lassen und zum Abkühlen auf ein Kuchenrost legen. Die abgekühlten Donuts kannst du nach Belieben

# Donuts selber machen: So backst du deine Lieblingskringel

mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerguss oder Schokolade glasieren.

## Wie kann ich Donuts einfrieren und aufbewahren?

Frische, selbstgemachte Donuts solltest du innerhalb von **2 Tagen** verputzen - so lange schmecken sie noch lecker.

Aberenn du dir schon die Arbeit machst, warum nicht gleich eine größere Menge für "schlechte Zeiten" herstellen? Denn Donuts kannst du auch super einfrieren. In einem möglichst luftdichten Gefäß oder Beutel halten sie sich dann ca. 3 Monate. Es empfiehlt sich, die ausgebackenen Donuts pur ohne Glasur und Füllung einzufrieren. Zum einen geht dann sicher nichts schief. Zum anderen kannst du dir deinen Donut nach dem Auftauen dann ganz nach Geschmack glasieren und füllen. Eingefroren halten sich die Donuts **mehrere Monate**.

## Unwiderstehliche Rezeptideen

Du kannst dich mit sämtlichen Zusätzen und Aromen austoben. Etwas Orangenschale, Vanillemark oder Zimt, machen den amerikanischen Klassiker gleich zu einem besonderen Schmackofatz. Früchte gehen natürlich auch in sämtlichen Variationen. Am beliebtesten, auch bei mir, sind wohl Äpfel, Bananen und Blaubeeren. Vielleicht ist dein Favorit ja schon bei diesen unwiderstehlichen Rezeptideen dabei.

Kein Donut, aber ein Berliner. Und mit Marmelade gefüllt.  
So machst du den Hefekringel ohne Loch.