

Angelika Ilies

GU KÜCHEN-RATGEBER

Backen in kleinen Formen

JEDES REZEPT IN FARBE



*Mini-Törtchen,
erfrischende
Obstkuchen,
würzige Brote –
pfiffige Rezepte
für den kleinen
Haushalt*

Backen für den kleinen Haushalt: köstliche Kuchen, dekorative Törtchen, duftendes Brot – alles in Mini-Formen. Für jeden Geschmack ist das Richtige dabei: von Mango-Orangen-Torte bis Marzipankuchen und von Honig-Bären bis Walnuß-Speck-Brot. Mit den übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt alles leicht.

JEDES REZEPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT




Hefetörtchen



Honig-Bären





Jedem sein Törtchen

bringt Abwechslung und Vielfalt. Servieren Sie Ihren Gästen einmal zwei unterschiedliche kleine Kuchen statt eines einzigen großen. Oder überraschen Sie beim Sonntagsfrühstück mit frisch gebackenem Brot. Die Begeisterung ist Ihnen sicher. Sie sind alleine und haben Appetit auf Süßes? – Dann verwöhnen Sie sich doch einfach selbst mit Ihrer Lieblingstorte im Mini-Format.

Die Rezepte zum Backerfolg und die nötigen Tricks finden Sie hier – klein, aber fein.

Die Farbfotos gestaltete Odette Teubner.

4 Backen im Kleinformat

- 4 Formen und Materialien
- 4 Die Pflege
- 4 Miniformen aus der Trickkiste
- 5 Die Kuchen in diesem Buch
- 6 Hilfreiche Tips
- 6 Wichtige Backzutaten

10 Schnelle Rührkuchen

- 10 Marmorierter Schokoladenkuchen
- 10 Sandkuchen
- 12 Apfel-Dinkel-Kranz
- 12 Marzipankuchen
- 14 Birnen-Zimt-Kuchen
- 15 Rüblitorte
- 16 Lebkuchenkranz
- 16 Bananen-Schoko-Kuchen
- 18 Zucchinikuchen
- 18 Kokos-Orangen-Kuchen

20 Saftige Obstkuchen

- 20 Erdbeerkuchen
- 20 Ananaskuchen
- 22 Zwetschgengkuchen
- 22 Apfeltarte
- 24 Himbeer-Kefir-Kuchen
- 25 Aprikosenschnitten
- 26 Heidelbeerschnitten
- 28 Rhabarber-Streusel-Kuchen
- 28 Johannisbeerkuchen

30 Jedem sein Törtchen

- 30 Schwarzwälder Kirschtörtchen
- 30 Mokka-Ringe
- 32 Haferflocken-Törtchen
- 32 Sacher-Törtchen
- 34 Sanddorn-Pistazien-Törtchen
- 36 Honig-Bären
- 36 Hefetörtchen

38 Feine Torten

- 38 Gedeckte Quark-Apfel-Torte
- 40 Käse-Sahne-Torte
- 42 Joghurt-Feigen-Torte
- 44 Beeren-Gelee-Torte
- 46 Mandel-Espresso-Torte
- 48 Mango-Orangen-Torte
- 50 Trauben-Weincreme-Kranz
- 52 Prinzregententorte

54 Süße & herzhaft Brote

- 54 Weizen-Mohn-Brot
- 54 Quark-Rosinen-Brot
- 56 Koriander-Dinkel-Brot
- 57 Mehrkornbrot
- 58 Kräuterbrot
- 58 Walnuß-Speck-Brot
- 60 Roggen-Sauerteigbrot

62 Rezept- und Sachregister

64 Impressum





Formen und Materialien

Kleine Haushalte und riesige Torten, die schlanke Taille und süßes Gebäck, das sind fast unvereinbare Gegensätze. Glücklicherweise haben einige Hersteller diesen Trend erkannt und bieten verschiedene kleine Backformen an. Ob Mini-Springform oder kleiner Gugelhupf, ob kleiner Kranz oder Kasten – schauen Sie sich einmal um in Ihrem Haushaltswarengeschäft. Ist das Angebot dort noch begrenzt, fragen Sie nach Mini-Formen, man wird sie Ihnen gewiß gern bestellen. Es gibt nicht nur unterschiedliche Formen zu kaufen. Sie werden zudem noch in verschiedenen Materialien angeboten. Natürlich schwanken dabei die Preise.

Wenn Sie nur ab und zu einmal Kuchen backen möchten, reichen die preiswerten Formen allemal. Wer allerdings passionierter Hobby-Bäcker ist, wird sich über die bessere Qualität teurerer Formen jahrelang freuen.

Das Material hat nicht nur einen Einfluß auf die Haltbarkeit der Form, sondern auch auf Backzeit und Gelingen. Beispielsweise ist die Backzeit in einer Keramikform deutlich länger als in einer Metallform – sie verbraucht mehr Energie. Bei den Metallformen wird zwischen Weißblech und Schwarzblech oder dunkel gefärbtem Stahlblech unterschieden. Von den dunklen Formen wird die Ofenhitze besser und schneller aufgenommen und nach innen an den Kuchen

weitergegeben. Sie eignen sich besonders gut für konventionelle Elektroöfen.

Weißblechformen reflektieren einen Teil der Ofenhitze, die Backzeit verlängert sich, und die Oberfläche des Kuchens kann rasch zu dunkel werden. Solche Formen eignen sich am besten für Umluft- und Gasherde.

Moderne Formen sind innen beschichtet, damit der fertige Kuchen leichter herauszulösen ist. Auf das Einfetten sollten Sie aber dennoch nicht verzichten. Die beschichteten Formen ergeben in allen Backöfen das beste Ergebnis.

Die Pflege

Damit Sie lange Freude an Ihren Backformen haben, sollten Sie unbedingt die Gebrauchsanweisungen des Herstellers beachten. Auf beschichteten Blechen etwa sollten Sie nichts schneiden. Auch gehören die meisten Formen nicht in die Spülmaschine. Die darin verwendeten Salze sind zu aggressiv.

Spülen Sie die Backform am besten sofort nach der Verwendung unter heißem Wasser ab. Etwas Spülmittel und ein weiches Tuch oder ein weicher Schwamm genügen dabei. Einfache Formen sollten Sie zudem gut abtrocknen, damit sie nicht rosten.

Die Vielfalt an Backformen ist sehr groß. Doch auf diese Weise können Sie Ihre Kuchen immer wieder unterschiedlich gestalten. Beachten Sie aber dabei, daß sich je nach Form und Material der Backverlauf ändern kann! Ihrer Experimentierfreude sind kein Grenzen gesetzt.

Miniformen aus der Trickkiste

Haben Sie noch keine kleine Backform? Kein Problem, Sie können tricksen.

Gewiß steht eine kleine Auflaufform oder feuerfeste Schüssel im Schrank. Auch darin können Sie Kuchen backen. Beachten Sie aber bitte sehr genau den Backverlauf, damit Ihnen der Kuchen nicht auf der Oberfläche verbrennt, bevor er innen durchgebacken ist. Wird die Oberfläche zu früh dunkel, legen Sie Backpapier oder Alufolie auf den Kuchen.

Sie können aber auch aus Alufolie selbst eine Backform basteln. Da Sie diese nur einmal verwenden können, sollte es der Umwelt zuliebe allerdings unbedingt die Ausnahme bleiben.

Für solch eine Einmal-Backform wählen Sie eine Schüssel, Vase, Pappschachtel oder ähnliches in der gewünschten Größe aus. Dicke Alufolie einmal falten, so daß zwei Lagen übereinander liegen. Die Folie über die Form legen und rundherum gut andrücken. Dabei müssen Sie darauf achten, daß die Folie möglichst glatt bleibt. Die Alu-Form abheben und vorsichtig, aber doch gründlich mit sehr weicher Butter oder Margarine ausstreichen und mit Mehl, Semmelbröseln oder gemahlenden Mandeln leicht austreuen.

Alle Kuchen in diesem Buch sind natürlich gewissenhaft getestet worden. Dennoch kann es einmal vorkommen, daß ein Kuchen bei Ihnen schneller oder langsamer durchbäckt. Jeder Backofen arbeitet anders, und selbst im Laufe eines Tages kann die Ofenleistung stark schwanken. Beobachten Sie deshalb den Kuchen rechtzeitig vor Ablauf der angegebenen

Backzeit. Alle modernen Backöfen haben ja ein Sichtfenster, so daß Sie die Ofentür nicht einmal öffnen müssen. Ganz wichtig ist die Garprobe, bevor Sie den Kuchen aus dem Ofen nehmen. Dafür wird ein langer, dünner Holzspieß an der höchsten Stelle durch den Kuchen bis zum Boden der Form gestochen. Nach dem Herausziehen darf kein Teig daran hängen, sonst müssen Sie die Backzeit noch etwas verlängern. Die neue Gesamtbackzeit sollten Sie sich notie-

ren, damit Sie sie beim nächsten Mal einkalkulieren können. Die Kuchen wurden in einem Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze gebacken. Für einen Umluftherd müssen Sie die Temperatur um 10 bis 20 % reduzieren. Beachten Sie aber in jedem Fall die Angaben des Geräteherstellers.

Für Gasherde gelten folgende Umrechnungen:

150°	entspricht etwa Stufe 1
175°	entspricht etwa Stufe 2
200°	entspricht etwa Stufe 3
225°	entspricht etwa Stufe 4.



Bei den Kuchen in diesem Buch stehen jeweils die Größe der Form sowie der Inhalt in Litern dabei. Dadurch können Sie auf andere Formen ausweichen, wenn Sie nicht genau die von uns verwendete haben. Aber Vorsicht: Je nach der Höhe der Form verändern sich Backzeit und/oder Backtemperatur auch bei gleicher Füllmenge. Je höher eine Form ist, desto niedriger sollte die Backtemperatur sein und desto länger die Backzeit.

Hilfreiche Tips

Beim Kochen ist Improvisieren gefragt und meist problemlos möglich. Beim Backen sieht das anders aus. Selbst versierte Hobby-Bäcker und -Bäckerinnen verlassen sich auf genaue Rezepte. Schließlich kann kaum mehr etwas gerettet werden, wenn der Kuchen einmal im Ofen ist. Deshalb hier einige Tips, damit Ihnen Ihre Backwerke auch wirklich gelingen.

- Je besser die Zutaten, desto feiner der fertige Kuchen.

- Lesen Sie am besten das Rezept vor dem Beginn der Zubereitung einmal vollständig durch.
- Ob für große oder kleine Kuchen: Genaues Abwiegen und Abmessen sind für gutes Gelingen unerlässlich. Eine möglichst genaue Waage hilft dabei. Für die kleinen Mengen bei Mini-Kuchen sind Diät- oder Digitalwaagen besonders gut geeignet. Sie arbeiten grammgenau. Auch einen Meßbecher mit Feineinteilung

sollten Sie sich anschaffen.

- Bevor Sie beginnen, sollten Sie alle Zutaten bereitstellen und abwiegen oder abmessen.
- Bei den meisten Kuchen muß die Form eingefettet werden. Um ganz sicher zu gehen, können Sie die Form zusätzlich mit Mehl, Semmelbröseln oder gemahlenden Mandeln ausstreuen – dann kommt der Kuchen später garantiert heil aus der Form.
- Ob Sie Butter oder Margarine verwenden, bleibt in der Regel Ihrem Geschmack überlassen. Für Mürbeteige allerdings dürfen Sie keine weichen Margarinesorten (Soft-Sorten)

verwenden. Der Teig läßt sich dann nämlich trotz Kühlzeit nicht ausrollen, weil er klebrig geblieben ist.

Wichtige Backzutaten

Mehl

Viele Jahre lang gab es fast ausschließlich das feinpudrige, weiße Weizenmehl zu kaufen. Heute sorgen glücklicherweise diverse Mehlsorten für Abwechslung. Auf den Mehlütten steht meistens eine Typenzahl, die den Mineralstoffgehalt des Mehles

Grammgenaues Abwiegen ist immer notwendig. Doch bei kleinen Mengen müssen Sie besonders achtsam sein.



angibt. Bei unserem weißen Weizenmehl Type 405 sind in 100 g Mehl etwa 405 mg Mineralstoffe enthalten.

Je höher also die Typenzahl, desto mehr Mineralstoffe sind enthalten. Mehr Bestandteile des Getreidekornes wurden mit vermahlen, das Mehl ist gesünder.

Am weitesten sind verbreitet Weizenmehl Type 405, 550, 1050, Weizenschrot Type 1700, Weizenvollkornmehl, Roggenmehl Type 997, 1150, Roggenschrot Type 1800, Roggenvollkornmehl.

Vollkornmehle entstehen immer aus dem ganzen Getreidekorn. Sie tragen keine Typenzahlen. Bei vielen Kuchen können Sie das helle Weizenmehl problemlos durch dunklere, vollwertigere Weizenmehle austauschen. Lediglich etwas mehr Flüssigkeit ist nötig, manchmal auch eine längere Quellzeit. Möchten Sie allerdings auf andere Mehlsorten ausweichen, wird es schwieriger. Nur Weizen, Roggen und Dinkel enthalten den für das Backen so wichtigen Stoff, das Klebereiweiß oder Gluten. Andere Mehle müssen stets mit diesen Sorten vermischt werden, soll ein Kuchen gelingen.

Die Aufbewahrung von Mehl ist unkompliziert. Es gehört an einen dunklen, trockenen und luftdicht verschlossenen Platz. Weißes Weizenmehl können Sie ohne Bedenken bis zu zwei Jahre aufbewahren. Vollkornmehle jedoch verderben schneller – sie enthalten noch



Es ist immer wieder aufregend zu beobachten, wie Teige aufgehen – ohne Treibmittel ist dies kaum möglich.

den fetthaltigen Keim und werden dadurch ranzig. Gekaufte Vollkornmehle können nur drei bis höchstens sechs Monate aufbewahrt werden.

Tip für den Kleinhaushalt: Kaufen Sie eine kleine Getreidemühle, und mahlen Sie die gereinigten Getreidekörner bei Bedarf selbst. Auf Nachfrage bieten diesen Service auch manche Naturkostläden und Reformhäuser. Ganze Getreidekörner können Sie mindestens ein Jahr lagern. Ein weiterer Tip: Mehl können Sie einfrieren.

Treibmittel

- Backpulver besteht aus Natron (Natriumphosphat) und einer Säure, meist Weinsäure. Unter Einwirkung von Hitze und Feuchtigkeit entwickeln sich im Teig Kohlensäurebläschen. Diese versuchen, aus dem Teig zu entweichen, treiben ihn dadurch in die Höhe und sorgen für Lockerung. Die Backpulvertütchen können an einem trockenen Ort monatelang aufbewahrt werden. Für gutes Gelingen beachten Sie bitte stets den aufgedruckten Haltbarkeitshinweis.

- Hefe besteht aus winzigen lebenden Organismen, die sich unter günstigen Bedingungen rasch vermehren. Feuchtigkeit und Wärme sind dafür wichtig. Alle Zutaten für den Teig sollten deshalb Zimmertemperatur haben. Die benötigte Flüssigkeit wird in der Regel leicht erwärmt, um eine schnellere und bessere Entwicklung der Hefe zu fördern. Heißer als knapp 40° darf sie aber auf keinen Fall sein, sonst sterben die Hefebakterien ab.

Frische Hefe gibt es als 42 g schwere Würfel zu kaufen. Sie finden sie im Kühlregal des Lebensmittelhändlers.

Für kleine Kuchen benötigen Sie jedoch keinen ganzen Würfel. Nehmen Sie die nötige Hefemenge ab, und frieren Sie den Rest ein. Nach dem Auftauen ist die Hefe zwar oftmals flüssig, hat aber ihre Treibkraft nicht verloren.

Noch ein Tip für Mini-Kuchen: Da Sie oft nur zehn oder 15 g Hefe benötigen, sollten Sie Hefe aufgeteilt in diesen Mengen einfrieren.

Praktischer für kleine Kuchen ist Trockenhefe. In jedem Tütchen stecken 7 g, und diese Menge entspricht etwa einem halben Würfel frischer Hefe. Trockenhefe läßt sich einfach dosieren und lange aufbewahren. Wie beim Backpulver ist stets ein Haltbarkeitsdatum aufgedruckt.

- Sauerteig ist das älteste Treibmittel und für Roggen- und Vollkornbrote nahezu unerlässlich. Sie können Sauerteig aus Mehl und Wasser selbst herstellen. Das ist ganz einfach, lediglich etwas Geduld ist

gefragt. Bakterien aus Mehl und Wasser sowie die aus der Luft aufgenommenen sorgen für eine Säuerung des Mehl-Wasser-Gemisches und später für Auftrieb.

Fertigen Sauerteig gibt es in flüssiger und getrockneter Form abgepackt zu kaufen. Der getrocknete läßt sich einfacher dosieren, ist also für den Kleinhaushalt besser geeignet.

Eier

- Biskuitteige werden durch Eischnee so wunderbar luftig und locker. Bei der Zubereitung ist etwas Sorgfalt gefragt. Die Eier müssen sauber getrennt werden, kein Tropfen Eigelb darf in das Eiweiß gelangen. Zudem müssen Schüssel und Rührgerät absolut fettfrei sein, sonst wird aus dem Eiweiß niemals fester Schnee. Der Eischnee muß stets sofort verwendet werden, sonst fällt er wieder zusammen. Allerdings kann er einige Minuten im Kühlschrank ruhen, während eine Eigelbcreme aufgeschlagen wird. Wenn Sie erst den Eischnee aufschlagen, müssen Sie das Gerät nicht zwischendurch reinigen. Wichtig ist ausserdem, daß Sie den Eischnee nur vorsichtig unter die übrigen Zutaten heben, sonst fällt er wieder zusammen und der Kuchen gelingt nicht locker-luftig. Für die kleinen Teigmengen bei Mini-Kuchen sind Eier der Ge-

wichtsklasse 4 (55 bis 60 g schwer) am besten geeignet. Natürlich sollten Sie zum Kuchenbacken stets frische Eier nehmen. Abpack- oder Haltbarkeitsdatum müssen auf der Packung oder am Regal aufgeführt sein. Ebenfalls ist ein Hinweis auf das Datum vorgeschrieben, ab dem die Eier zu kühlen sind. Ohnehin ist es empfehlenswert, Eier im Kühlschrank aufzubewahren.

Wenn Sie unsicher sind, können Sie für einen Frischetest das rohe Ei in ein Glas mit Wasser legen. Ganz frische Eier bleiben am Boden liegen, alte Eier stellen sich senkrecht und schwimmen oben. Steht nichts über die Haltungsart der Hühner auf der Packung, stammen die Eier aus einer Käfighaltung. Eier aus Bodenhaltung sind allerdings kaum besser, die Hühner werden auf allerengstem Raum im Stall auf dem Boden gehalten. Sieben Hühner müssen sich dabei einen Quadratmeter teilen. Eier aus Freilandhaltung sind am empfehlenswertesten. Jedem Huhn müssen dabei mindestens zehn Quadratmeter zur Verfügung stehen.

Süßmittel

Beliebtestes Süßmittel ist unser weißer Haushaltszucker. Er sorgt zwar für Süße, enthält aber nur leere Kalorien, also keine wertvollen Inhaltsstoffe.

Sirup, Zucker oder Honig, es werden Ihnen die verschiedensten Rezeptvariationen mit diesen Süßmitteln gezeigt. Kombiniert mit Nüssen, entsteht gehaltvolles und leckeres Backwerk.

Wer seiner Gesundheit auch beim Backen mehr Beachtung schenken möchte, kann Zucker bei etlichen Rezepten durch Honig, Dicksaft oder Sirup ersetzen. Allerdings sind auch in diesen anderen Süßmitteln gesunde Stoffe nur in sehr kleinen Mengen enthalten. Besser ist es, Sie reduzieren die Zuckermenge insgesamt. Süßmittel lassen sich problemlos aufbewahren. Zudem gibt es meist kleine Mengen zu kaufen, die auch im Single-Haushalt zu bewältigen sind. Übrigens: Wird Honig dickflüssig

oder sogar fest, ist das kein negatives Zeichen. Er kristallisiert. Möchten Sie ihn wieder verflüssigen, stellen Sie ihn in ein warmes Wasserbad oder kurz (ohne Deckel, der ist meist aus Metall!) in die Mikrowelle.

Nüsse

Ob Haselnüsse, Mandeln oder Walnüsse, Pinien-, Cashew- oder Pistazienkerne – alle diese Nüsse und Kerne enthalten viel Fett und verderben dadurch schnell. Insbesondere

gilt dies für gemahlene, gehackte oder sonstwie zerkleinerte Nüsse. Kaufen Sie deshalb ganze, geschälte Nüsse, die Sie erst bei Bedarf zerkleinern. Sie können sie dafür durch die Mandelmühle drehen oder im elektrischen Zerkacker oder einer elektrischen Kaffeemühle zerkleinern. Eine gute Küchenmaschine macht diese Arbeit noch einfacher. Generell sollten Sie Nüsse trocken, dunkel und unbedingt luftdicht verpackt aufbewahren und auf das Haltbarkeitsdatum auf der Packung achten.



Marmorierter Schokoladenkuchen

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm

Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

150 g weiche Butter oder Margarine

75 g Zucker

3 kleine Eier · 50 ml Milch

130 g Mehl

2 Teel. Backpulver

40 g gemahlene Mandeln

60 g weiße Kuvertüre

2 Eßl. Kakapulver

2 Eßl. Rum oder Orangensaft

Für den Guß:

60 g weiße Kuvertüre

60 g dunkle Kuvertüre

Für die Form: Fett

2 Eßl. Semmelbrösel

Raffiniert

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

1800 kJ/ 430 kcal

9 g Eiweiß · 23 g Fett

26 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten und mit den Semmelbröseln austreuen.

2. Für den Teig das Fett mit dem Zucker hell-cremig rühren, die Eier und dann die Milch unterrühren. Das Mehl mit Backpulver und Mandeln mischen, unter den Teig rühren.

3. Zwei Drittel des Teiges abnehmen. Die weiße Kuvertüre fein hacken und darunterrühren.

4. Das Kakaopulver und Rum oder Orangensaft unter den restlichen Teig rühren.

5. Die Hälfte des hellen Teiges in die Form geben, glattstreichen. Den dunklen Teig daraufgeben, ebenfalls glattstreichen. Den restlichen hellen Teig darüber streichen. Mit einem Löffelstiel durch den Teig ziehen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 45 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

6. Für den Guß die weiße und die dunkle Kuvertüre hacken und in getrennten Schüsseln im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Den Kuchen aus der Form stürzen, die beiden Kuvertüren dekorativ darüber träufeln.

Sandkuchen

Zutaten für 1 Springform mit Kranz-

einsatz von 16 cm Ø und 1/2 l

Inhalt:

Für den Teig:

2 kleine Eier

125 g Zucker

125 g weiche Butter oder Margarine

60 g Mehl

60 g Speisestärke

Für die Form: Fett und Mehl

Zum Bestreuen: Puderzucker

Klassisch

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1400 kJ/330 kcal

2 g Eiweiß · 18 g Fett

38 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

1. Die Form gründlich fetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Für den Teig die Eier trennen, dann die Eiweiße steif schlagen, dabei etwa 3 Eßlöffel Zucker einrieseln lassen.

3. Das Fett schaumig rühren. Den restlichen Zucker und dann die Eigelbe sehr gründlich unterrühren. Den Eischnee darauf setzen, das Mehl mit der Speisestärke mischen und darüber streuen. Alles locker vermengen.

4. Den Teig sofort in die vorbereitete Form umfüllen und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 35 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen, zum Servieren aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen.

Im Bild vorne:

Marmorierter Schokoladenkuchen

Im Bild hinten: Sandkuchen



SCHNELLE RÜHRKUCHEN

Apfel-Dinkel-Kranz

Zutaten für 1 Gugelhupfform von
14 cm Ø und 1/2 l Inhalt:

Für den Teig:

4 getrocknete Feigen (etwa 35 g)

2 kleine Eier

65 g weiche Butter oder Margarine

5 Eßl. Apfeldicksaft

1 kleiner säuerlicher Apfel

75 g fein gemahlener Dinkel

Zum Bestreuen: Puderzucker

Für die Form: Fett und 2 Eßl. gemahlener Dinkel

Vollwertig

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

580 kJ/140 kcal

2 g Eiweiß · 8 g Fett

14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Form gründlich fetten und mit dem Dinkelmehl austreuen. Den Backofen auf 175° vorheizen.

2. Für den Teig die Feigen eventuell heiß abspülen, dann sehr klein würfeln und dabei die harten Stiele entfernen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen und kalt stellen.

3. Die Butter oder Margarine cremig rühren, den Apfeldicksaft und die Eigelbe unterrühren.

4. Den Apfel schälen und ohne das Kerngehäuse grob raspeln. Sofort zusammen mit den Feigen und dem Dinkel unter den Teig rühren.

5. Den Eischnee unter den Teig heben und diesen mit einem Eßlöffel in die vorbereitete Form umfüllen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 35 Minuten backen.

6. Den Kuchen abkühlen lassen, aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestreuen.

Marzipan-kuchen

Zutaten für 1 Herzform von 3/4 l

Inhalt:

Für den Teig:

75 g Marzipan-Rohmasse

60 g weiche Butter oder Margarine

3 kleine Eier

75 g Zucker

100 g Mehl

1/2 Teel. Backpulver

Für den Guß:

50 g Puderzucker

50 g weiche Butter

2 Eßl. Sahne oder Mandellikör

2 Eßl. gehackte Pistazienkerne

Für die Form: Fett und Mehl

Zum Verschenken Einfach

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1600 kJ/380 kcal

5 g Eiweiß · 23 g Fett

38 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten und mit Mehl austreuen.

2. Für den Teig das Marzipan weich kneten, dann mit der Butter oder Margarine cremig rühren. Die Eier trennen, die Eigelbe und den Zucker zur Marzipanmasse geben, alles gründlich verrühren.

3. Die Eiweiße steif schlagen und auf den Teig geben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über den Eischnee streuen, alles locker vermengen.

4. Den Teig in die vorbereitete Form umfüllen und im Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 40 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

5. Für den Guß den Puderzucker mit der Butter und der Sahne oder dem Likör glattrühren. Den Kuchen aus der Form lösen und dann mit dem Guß bestreichen. Die gehackten Pistazienkerne darüber streuen.

Im Bild vorne: Apfel-Dinkel-Kranz
Im Bild hinten: Marzipankuchen



Birnen-Zimt-Kuchen

Zutaten für 1 Springform von
16 cm Ø und 1/2 l Inhalt:

Für den Teig:

90 g weiche Butter oder Margarine

40 g Zucker

2 kleine Eier

50 g gemahlene Mandeln

60 g Mehl

1 Teel. Backpulver

Für den Belag:

2 Eßl. Butter oder Margarine

50 g Zucker

1 Teel. Zimtpulver

2 kleine feste Birnen

3 Eßl. Mandelstifte

Zum Bestreuen: Puderzucker nach
Belieben

Für die Form: Fett

Raffiniert

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1500 kJ/360 kcal

5 g Eiweiß · 25 g Fett

29 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde

Tip!

Nach Belieben können Sie die Birnen natürlich durch Äpfel ersetzen. Aber auch Zwetschgen oder Quitten eignen sich. Quitten müssen allerdings einige Minuten in Zuckerwasser vorgedünstet werden.



1. Die Form fetten und den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig die Butter oder Margarine mit dem Zucker hellcremig rühren. Die Eier unterrühren. Die gemahlene Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen und unter den Teig rühren.

2. Den Teig in die vorbereitete Form umfüllen. Für den Belag die Butter oder Margarine mit dem Zucker und dem Zimt in einem kleinen Topf erwärmen und dann vom Herd nehmen.

3. Die Birnen vierteln, schälen, entkernen und klein würfeln, auf den Teig streuen. Den Zimtguß darüber gießen, die Mandelstifte darauf streuen.

4. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) in etwa 35 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Rüblitorte

Zutaten für 1 Springform von
18 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

1 Möhre (etwa 125 g)

2 kleine Eier

100 g Zucker

1 Prise Nelkenpulver

1 Prise Zimtpulver

50 g gemahlene Mandeln

1/2 Teel. Backpulver

50 g Mehl

Zum Verzieren:

75 g Puderzucker

75 g Marzipan-Rohmasse

rote und gelbe Speisefarbe

3 Pistazienkerne

Für die Form: Fett

Klassisch

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1100 kJ/260 kcal

5 g Eiweiß · 10 g Fett

32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde

Tip!

Sie können die Torte auch zusätzlich in einen Mantel aus Marzipan hüllen. Dafür etwa 100 g Marzipan-Rohmasse mit 50 g Puderzucker verkneten, zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie dünn ausrollen, die Torte damit bedecken.



1. Die Form fetten. Den Backofen auf 175° vorheizen. Für den Teig die Möhre schälen, waschen und fein raspeln. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und kalt stellen. Die Eigelbe mit dem Zucker und 2 Eßlöffeln warmem Wasser hell-cremig schlagen. Die Möhrenraspel unterrühren.

2. Die Gewürze mit den Mandeln, dem Backpulver und dem Mehl mischen, abwechselnd mit dem Eischnee unter den Teig mengen. Den Teig sofort in die vorbereitete Form umfüllen, im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 30 Minuten backen.

3. Für die Verzierung das Marzipan mit dem größten Teil des Puderzuckers verkneten, mit der roten und gelben Speisefarbe orange färben, kleine Möhrchen daraus formen. Halbierte Pistazienkerne als Möhrchengrün hineinstecken.

4. Zum Servieren den Kuchen aus der Form lösen und den restlichen Puderzucker darüber sieben. Schließlich die geformten Möhrchen als Verzierung auflegen.

Lebkuchen- kranz

Zutaten für 1 Napfkuchenform von
16 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

125 g weiche Butter oder Margarine

100 g flüssiger Honig

3 kleine Eier

2 Teel. Lebkuchengewürz

1 Teel. Kakaopulver

150 g Mehl

2 Teel. Backpulver

50 g Korinthen

2 Eßl. Rum nach Belieben

Zum Bestreuen: 1 Eßl. Kakaopulver

Für die Form: Fett und Mehl

Gelingt leicht

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

1100 kJ/260 kcal

3 g Eiweiß · 15 g Fett

28 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde

1. Die Form gründlich fetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 175° vorheizen.

2. Für den Teig das Fett mit dem Honig gut cremig rühren, dann die Eier gründlich unterschlagen.

3. Das Lebkuchengewürz mit dem Kakao, dem Mehl, dem Backpulver und den Korinthen mischen. Alles unter den Teig rühren, und diesen in die Form umfüllen. Im Backofen (unten, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 40 Minuten backen. Eventuell die Stäbchenprobe machen.

4. Den ausgekühlten Kuchen nach Belieben mit dem Rum beträufeln und mit dem Kakaopulver bestreuen.

Bananen- Schoko- Kuchen

Zutaten für 1 Napfkuchenform von
16 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

125 g weiche Butter oder Margarine

75 g Zucker

50 g Crème fraîche

2 kleine Eier

2 Tropfen Bittermandelöl

75 g Mehl

75 g Speisestärke

2 Teel. Backpulver

50 g Mokkaschokolade

1 kleine reife Banane

1 Eßl. Zitronensaft

2 Eßl. löslicher Kaffee

Für den Guß:

30 g Mokkaschokolade

1 Eßl. Butter

1 Eßl. löslicher Kaffee

Für die Form: Fett

Einfach

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

1400 kJ/330 kcal

3 g Eiweiß · 22 g Fett

33 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 1/4 Stunden

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten.

2. Für den Teig das Fett mit dem Zucker hell-cremig rühren.

3. Die Crème fraîche, die Eier und das Bittermandelöl unterrühren. Das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen und unter den Teig rühren.

4. Die Schokolade hacken, die Banane schälen, klein würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Beides unter den Teig rühren.

5. Die Hälfte des Teiges in die Form umfüllen, den Kaffee darüber streuen, den restlichen Teig hineinfüllen. Den Kuchen im Backofen (unten, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 45 Minuten backen.

6. Für den Guß die Schokolade hacken, mit der Butter in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Den Kaffee mit einigen Tropfen heißem Wasser auflösen und unter die Schokolade rühren. Den Guß fast erstarren lassen, dann über den Kuchen träufeln.

Im Bild vorne: Lebkuchenkranz
Im Bild hinten:
Bananen-Schoko-Kuchen



SCHNELLE RÜHRKUCHEN

Zucchini-kuchen

Zutaten für 1 Kastenform von 15 cm Länge und 1/2 l Inhalt:

50 g weiche Butter oder Margarine
35 g Zucker
1 kleines Ei
15 g Schokolade
1 kleiner Zucchini (etwa 80 g)
20 g Walnußkerne
80 g Mehl
1 Teel. Backpulver
Für die Form: Fett

Gelingt leicht

Bei 4 Stücken pro Stück etwa:
1100 kJ/260 kcal
5 g Eiweiß · 16 g Fett
26 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten.

2. Das Fett mit dem Zucker und dem Ei hell-cremig rühren.

3. Die Schokolade fein raspeln. Den Zucchini waschen, putzen und ebenfalls raspeln. Die Walnußkerne fein hacken. Alles unter den Teig rühren.

4. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, unter den Teig rühren und diesen in die Form umfüllen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 45 Minuten backen.

Kokos-Orangen-Kuchen

Zutaten für 1 Springform von 18 cm Ø und 1 l Inhalt:

100 g weiche Butter oder Margarine
125 g Zucker
2 Eier
3 kleine unbehandelte Orangen
100 g Mehl
1 Teel. Backpulver
1/4 Teel. Zimtpulver
40 g Kokosraspel
Für die Form: Fett

Für Gäste

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:
1600 kJ/380 kcal
7 g Eiweiß · 21 g Fett
45 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten.

2. Das Fett mit 75 g Zucker hell-cremig rühren. Die beiden Eier unterrühren.

3. 2 Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Diese dann unter den Teig rühren.

4. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Zimtpulver mischen, unter den Teig rühren. Etwa 30 g Kokosraspel unterrühren. Den Teig in der Form glattstreichen und den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 30 Mi-

nuten backen. Den Kuchen auf einem Rost auskühlen lassen.

5. Inzwischen den Saft der abgeriebenen Orangen auspressen, mit den restlichen 50 g Zucker in einem breiten Topf aufkochen.

6. Die dritte Orange heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden, im Zuckersirup zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

7. Die restlichen Kokosraspel in einer trockenen Pfanne unter Rühren goldbraun rösten. Die Orangenscheiben abtropfen lassen. Den Kuchen mit einem Spieß mehrmals einstechen, etwas Orangensud darüber träufeln. Die Orangenscheiben überlappend darauf arrangieren und mit den Kokosraspeln bestreuen.

Im Bild vorne: Zucchini-kuchen
Im Bild hinten:
Kokos-Orangen-Kuchen



Erdbeer- kuchen

Zutaten für 1 Tarteform von
20 cm Ø:

Für den Teig:

100 g Mehl

60 g kalte Butter

1 kleines Eigelb

1 Eßl. Puderzucker

Für den Belag:

2 Blatt weiße Gelatine

1/8 l trockener Weißwein oder

Apfelsaft

1 Eßl. Zucker nach Belieben

50 g Aprikosenkonfitüre

400 g kleine Erdbeeren

Für die Form: Fett

Erfrischend

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:
900 kJ/210 kcal
3 g Eiweiß · 10 g Fett
27 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 1/4 Stunden (davon
30 Minuten Kühlzeit)

1. Für den Teig das Mehl mit der Butter, dem Eigelb und dem Puderzucker rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Inzwischen den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten.

3. Den Mürbeteig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie zum etwa 25 cm großen Kreis ausrollen, die Tarteform damit auskleiden.

4. Den Tortenboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in etwa 18 Minuten goldgelb backen. In der Form auskühlen lassen.

5. Für den Belag die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Einen Teil des Weins oder Saftes erhitzen, nach Belieben den Zucker unterrühren. Die Gelatine tropfnaß hineingeben und auflösen. Mit der restlichen Flüssigkeit verrühren und etwas abkühlen lassen.

6. Inzwischen die Konfitüre in einem kleinen Topf erwärmen, den Tortenboden damit bestreichen. Die Erdbeeren waschen, putzen und eventuell halbieren, auf den Tortenboden legen. Den Guß darüber träufeln, im Kühlschrank fest werden lassen.

Ananas- kuchen

Zutaten für 1 Springform von
18 cm Ø und 1 l Inhalt:

1 Babyananas

6 rote Cocktailkirschen

75 g weiche Butter oder Margarine

40 g Marzipan-Rohmasse

1 kleines Ei

60 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

80 g Mehl

1 Teel. Backpulver

3 Eßl. Milch

2 Eßl. Mandelblättchen

Für die Form: Fett

Gelingt leicht

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:
1100 kJ/260 kcal
3 g Eiweiß · 14 g Fett
33 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde

1. Die Ananas schälen, in 6 Scheiben schneiden und den harten Mittelstrunk herausstechen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten.

3. Die Ananasscheiben in die Form legen, jeweils 1 Kirsche in die Mitte geben.

4. Das Fett mit dem Marzipan, dem Ei, dem Zucker und dem Vanillezucker gut cremig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, mit der Milch unter den Teig rühren.

5. Den Teig über den Ananasscheiben glattstreichen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen, abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen.

6. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne leicht rösten, über den Kuchen streuen.

Im Bild vorne: Ananaskuchen
Im Bild hinten: Erdbeerkuchen



Zwetschkuchen

Zutaten für 1 Herzform

von 23 cm Größe und 1,4 l Inhalt:

Für den Teig:

10 g frische Hefe

3 Eßl. lauwarme Milch

125 g Mehl

40 g weiche Butter oder Margarine

1 kleines Ei

2 Eßl. Zucker

Für den Belag:

500 g Zwetschgen

1 Teel. Zimtpulver

1 Eßl. Zucker

3 Eßl. Mandelstifte

Für die Form: Fett

Zum Ausrollen: Mehl

Preiswert

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

700 kJ/170 kcal

4 g Eiweiß · 8 g Fett

20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden (davon 40 Minuten Ruhezeit)

1. Für den Teig die Hefe in eine Tasse bröckeln und mit der Milch glatrühren.

2. Das Mehl, das Fett, das Ei und den Zucker in eine Rührschüssel geben. Die Hefemilch dazugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

3. Den Teig noch einmal durchkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa

20 cm großen Kreis ausrollen. In die gefettete Herzform legen, einen etwa 1 cm hohen Teigrand formen.

4. Die Zwetschgen waschen, abtrocknen, entsteinen und in die Form schichten. Den Zimt mit dem Zucker und den Mandeln mischen und über die Zwetschgen streuen. Den Kuchen zugedeckt noch etwa 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen.

5. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 20 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Apfeltarte

Zutaten für 1 zerlegbare Tarteform

von 20 cm Ø:

Für den Teig:

100 g Mehl

60 g kalte Butter

2 Eßl. Puderzucker

1 kleines Eigelb

Für den Belag:

2 kleine säuerliche Äpfel

1 Eßl. Zitronensaft

Zum Bestreichen:

1 Eßl. zerlassene Butter

Zum Bestreuen:

2 Eßl. Pinienkerne

Auch als Dessert

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

880 kJ/210 kcal

3 g Eiweiß · 14 g Fett

17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit)

1. Für den Teig das Mehl, die Butter, den Puderzucker und das Eigelb rasch zusammenkneten. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Den Backofen auf 175° vorheizen.

3. Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie zu einem etwa 25 cm großen Kreis ausrollen, in die Tarteform legen, überstehenden Rand abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in etwa 15 Minuten goldgelb backen.

4. Für den Belag inzwischen die Äpfel vierteln, entkernen und schälen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

5. Die Äpfel dachziegelförmig auf den Teig legen, mit zerlassener Butter bestreichen und mit den Pinienkernen bestreuen. Den Kuchen noch etwa 20 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Im Bild vorne: Apfeltarte

Im Bild hinten: Zwetschkuchen



SAFTIGE OBSTKUCHEN

Himbeer-Kefir-Kuchen

Zutaten für 1 Kastenform von 15 cm Länge und 1/2 l Inhalt:

40 g weiche Butter oder Margarine

50 g Zucker

2 kleine Eier

50 g Mehl

1/2 Teel. Backpulver

100 g kleine Himbeeren

80 g Kefir

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

2 Teel. Speisestärke

Für die Form: Fett

Raffiniert

Bei 5 Stücken pro Stück etwa:

820 kJ/200 kcal

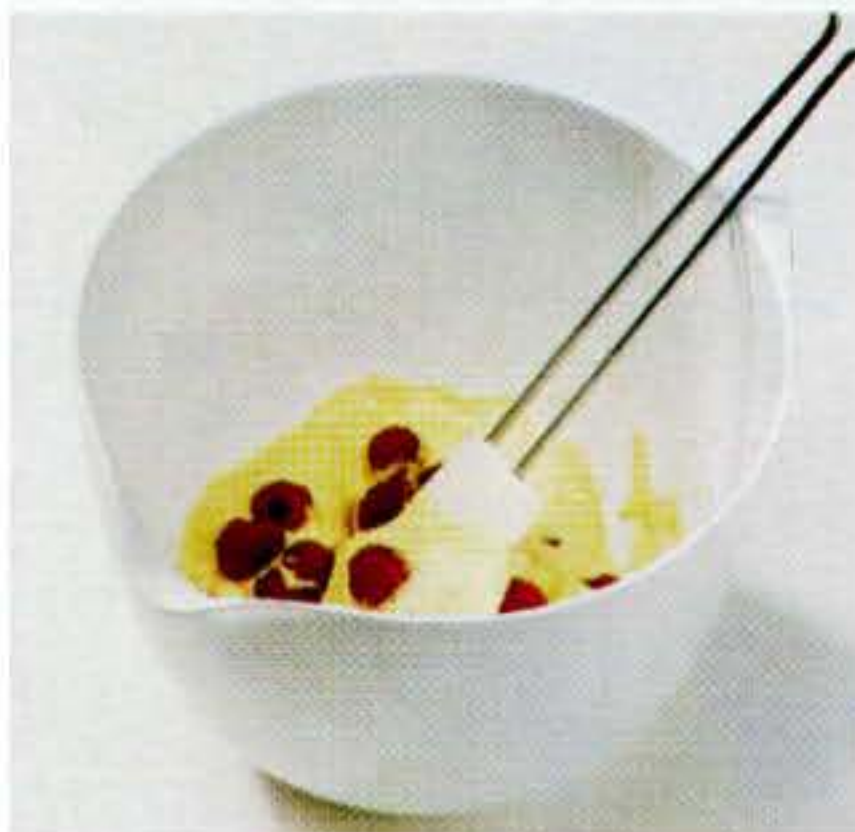
4 g Eiweiß · 10 g Fett

22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip!

Statt der Himbeeren können Sie für diesen saftigen Kuchen auch Heidelbeeren oder Brombeeren verwenden. Der Kefir lässt sich durch Dickmilch oder Joghurt ersetzen.



1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Die Butter oder Margarine mit 30 g Zucker und 1 Ei cremig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter den Teig rühren.

2. Die Himbeeren vorsichtig waschen, gut auf Küchenpapier abtrocknen. 2 Eßlöffel der Beeren vorsichtig unter den Teig rühren. Den Teig in die Kastenform umfüllen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 15 Minuten backen.

3. Inzwischen den Kefir mit dem restlichen Zucker, dem zweiten Ei, der Zitronenschale und der Speisestärke verrühren. Die Kefirmasse über den Kuchen in die Form geben, und die restlichen Himbeeren daraufgeben.

4. Den Kuchen wieder in den Ofen stellen und noch etwa 30 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Aprikosenschnitten

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

1 kleines Ei

50 g weiche Butter oder Margarine

40 g Zucker

35 g Mehl

35 g gemahlene Mandeln

1 Teel. Backpulver

3 Eßl. Milch

Für den Belag:

4 Aprikosen

30 g Marzipan-Rohmasse

1 Eßl. Puderzucker

Für die Form: Fett

Spritzbeutel mit Sterntülle

Gelingt leicht

Bei 4 Stücken pro Stück etwa:
1300 kJ/310 kcal
6 g Eiweiß · 19 g Fett
28 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten



1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Für den Teig das Ei trennen. Das Fett mit dem Eigelb und dem Zucker cremig rühren. Das Mehl mit den Mandeln und dem Backpulver mischen, mit der Milch unter den Teig rühren und diesen in die Form geben.

2. Für den Belag die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, mit den Rundungen nach unten auf den Teig legen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 10 Minuten backen.

3. Inzwischen das Marzipan weich kneten, mit dem Puderzucker und 1 Eßlöffel Eiweiß glattrühren. In einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle füllen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen. Aus der Marzipanmasse kleine Rosetten in die Aprikosen spritzen.

4. Den Kuchen noch etwa 10 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen, zum Servieren in vier Stücke schneiden.

Heidelbeer-schnitten

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

90 ml Wasser

20 g Butter

50 g Mehl

1 Eßl. Speisestärke

2 kleine Eier

Für die Creme:

2 Blatt weiße Gelatine

150 g Heidelbeeren

150 g Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

1/2 Teel. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Zum Bestäuben: Puderzucker

Für die Form: Fett

Spritzbeutel mit glatter Tülle

Braucht etwas Zeit

Bei 4 Stücken pro Stück etwa:

1200 kJ/290 kcal

6 g Eiweiß · 19 g Fett

15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde Kühlzeit)



1. Für den Teig das Wasser und die Butter in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen.

2. Das Mehl und die Speisestärke mischen und zu der Flüssigkeit in den Topf geben. Alles so lange rühren, bis sich der Teig zu einem Kloß zusammenballt. Am Boden des Topfes sollte sich eine dünne, weiße Schicht bilden.

3. Den Teig dann in eine Schüssel umfüllen. Zuerst 1 Ei sehr gründlich unter den Teig rühren, dann auch das zweite.

4. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Kastenform fetten.

5. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer, glatter Tülle füllen und von einer Schmalseite zur anderen in gleichmäßigen Schlangenlinien in die Form spritzen.

6. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200°) etwa 20 Minuten backen. Noch warm aus der Form lösen und quer in Unter- und Oberhälfte schneiden, dann auskühlen lassen.

7. Inzwischen für die Creme die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

8. Die Heidelbeeren vorsichtig waschen, auf Küchenpapier abtrocknen und in eine Schüssel geben. Anschließend mit einer Gabel leicht zerdrücken.

9. Die Gelatine tropfnaß in eine Tasse geben, im warmen Wasserbad auflösen. Die Gelatine tropfenweise unter die Sahne rühren.

10. Die Sahne steif schlagen, mit dem Vanillezucker süßen und mit der Zitronenschale aromatisieren, dann die Heidelbeeren unterheben. Die Sahne etwa 30 Minuten zum Gelieren in den Kühlschrank stellen.

11. Die Heidelbeersahne dann noch einmal durchrühren. Den Brandteigboden mit der Sahne bestreichen, die Oberhälfte leicht darauf drücken. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben und noch etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

12. Den Kuchen zum Servieren in vier Stücke schneiden.

Der luftige Teig und die fruchtige Creme ergeben eine ausgesuchte Gaumenfreude.



SAFTIGE OBSTKUCHEN

Rhabarber-Streusel-Kuchen

Zutaten für 1 Springform von 18 cm Ø
und 1 l Inhalt:

Für die Streusel:

125 g Mehl

40 g gemahlene Mandeln

60 g Zucker

100 g kalte Butter oder Margarine

1/2 Teel. Zimtpulver

Für die Creme:

125 g Speisequark (20% Fett)

1 Ei · 1 Päckchen Vanillezucker

Für den Belag:

250 g Rhabarber

2 Eßl. Mandelblättchen

Gelingt leicht

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1500 kJ/360 kcal

9 g Eiweiß · 23 g Fett

28 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Für die Streusel das Mehl mit den gemahlenden Mandeln, dem Zucker, der Butter oder Margarine und dem Zimt zu Streuseln verkneten. Gut die Hälfte davon in die Springform geben, am Boden und etwa 2 cm hoch am Rand festdrücken.

3. Für die Creme den Quark mit dem Ei und dem Vanillezucker glattrühren, auf dem Teig verstreichen.

4. Für den Belag den Rhabarber schälen, waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden, auf der Quarkcreme verteilen. Die übrigen Streusel und die Mandelblättchen darüber verteilen.

5. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 25 Minuten backen.

Johannisbeer-kuchen

Zutaten für 1 Springform von 18 cm Ø
und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

25 g weiche Butter

2 Eßl. Zucker

2 Eßl. Milch

1 1/2 Eßl. Mehl

100 g gehackte Mandeln

Für den Belag:

30 g Mandelblättchen

150 g rote Johannisbeeren

2 kleine Eiweiß

70 g Zucker

1 Teel. Speisestärke

Für die Form: Fett und Mehl

Erfrischend

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

770 kJ/180 kcal

5 g Eiweiß · 12 g Fett

15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten und mit Mehl austreuen.

2. Für den Teig die Butter mit dem Zucker, der Milch, dem Mehl und den Mandeln glattrühren. Den Boden der Form damit auskleiden. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 10 Minuten backen.

3. Inzwischen für den Belag die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten, abkühlen lassen. Die Johannisbeeren waschen, von den Stielen zupfen und mit Küchenpapier abtrocknen.

4. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, den Zucker und die Speisestärke einrieseln lassen, dann die Mandeln und die Johannisbeeren unterheben.

5. Die Masse auf den vorgebackenen Boden geben, den Kuchen noch etwa 15 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

Bild oben: Rhabarber-Streusel-Kuchen
Bild unten: Johannisbeerkuchen



SAFTIGE OBSTKUCHEN



Schwarz- wälder Kirschtörtchen

Zutaten für 4 Tortelettförmchen von

12 cm Ø:

Für den Teig:

2 kleine Eier

1 Eßl. warmes Wasser

3 Eßl. Zucker

3 Eßl. Mehl

2 Eßl. Speisestärke

3 Teel. Kakaopulver

Für den Belag:

4 Eßl. Kirschwasser

125 g Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

1 kleines Glas entsteinte Sauerkirschen (185 g Abtropfgewicht)

4 Eßl. Raspelschokolade

Für die Förmchen: Fett und Mehl

Für Gäste

Pro Stück etwa:

1400 kJ/330 kcal

6 g Eiweiß · 16 g Fett

32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Die Förmchen fetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Für den Teig die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Wasser und dem Zucker hellcremig aufschlagen. Den Eischnee daraufgeben.

3. Das Mehl mit der Stärke und dem Kakaopulver mischen, über den Eischnee sieben und

alles locker vermengen. Den Teig sofort in die Förmchen geben und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 12 Minuten backen.

4. Die Törtchen in den Formen abkühlen lassen. Erst dann herauslösen und mit einem Teil des Kirschwasser beträufeln.

5. Für den Belag die Sahne steif schlagen, mit dem restlichen Kirschwasser und dem Vanillezucker verfeinern.

6. Die Kirschen gut abtropfen lassen. 12 Kirschen beiseite legen, die restlichen unter die Sahne heben und diese auf die Törtchen füllen. Die Raspelschokolade darüber streuen und jeweils 3 Kirschen daraufgeben.

Mokka-Ringe

Zutaten für 6 Savarinförmchen von

8 cm Ø:

Für den Teig:

30 g weiße Schokolade

2 kleine Eier · 75 g Zucker

75 g Mehl

Für die Glasur:

40 g Mokkaschokolade

40 g weiche Butter

40 g Puderzucker

30 Mokkabohnen

Für die Förmchen: Fett und Mehl

Gelingt leicht

Pro Stück etwa:

1300 kJ/310 kcal

6 g Eiweiß · 13 g Fett

28 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Förmchen fetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Für den Teig die weiße Schokolade fein raspeln. Die Eier trennen.

3. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Die Eigelbe mit 2 Eßlöffel warmem Wasser und dem restlichen Zucker hellcremig schlagen. Den Eischnee daraufsetzen.

4. Die geraspelte Schokolade mit dem Mehl mischen und über den Eischnee streuen, alles locker vermischen. Den Teig in die Förmchen verteilen und diese im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 15 Minuten backen.

5. Für die Glasur die Mokkaschokolade hacken und im warmen Wasserbad schmelzen lassen, dann mit der Butter und dem Puderzucker glattrühren.

6. Die Törtchen aus den Förmchen stürzen, etwas auskühlen lassen und dann mit der Glasur beträufeln und mit den Mokkabohnen verzieren.

Im Bild vorne: Mokka-Ringe
Im Bild hinten: Schwarzwälder Kirschtörtchen



JEDEM SEIN TÖRTCHEN

Haferflocken-Törtchen

Zutaten für 5 Papier-Backförmchen:
60 g weiche Butter oder Margarine
4 Eßl. Ahornsirup
1 kleines Ei
40 g kernige Haferflocken
50 g Weizenvollkornmehl
1/2 Teel. Backpulver
50 g getrocknete Datteln
2 Eßl. Sonnenblumenkerne
Zum Bestreuen: Haferflocken
10 Papier-Backförmchen

Vollwertig

Pro Stück etwa:
920 kJ/220 kcal
5 g Eiweiß · 13 g Fett
19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Jeweils 2 Papier-Backförmchen ineinander setzen und auf ein Backblech stellen.
2. Das Fett cremig rühren, dann den Ahornsirup und das Ei gründlich unterrühren. Die Haferflocken mit dem Mehl und dem Backpulver mischen, unter den Teig rühren.
3. Die Datteln klein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen unter den Teig rühren. Diesen in die Förmchen verteilen und mit Haferflocken bestreuen. Die Törtchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 20 Minuten backen.

Sacher-Törtchen

Zutaten für 4 Apfelkugelformen von etwa 150 ml Inhalt:
Für den Teig:
50 g Zartbitter-Schokolade · 2 Eier
50 g weiche Butter oder Margarine
50 g Zucker
30 g gemahlene Mandeln
2 Teel. Mehl
1/2 Teel. Backpulver
Zum Glasieren:
50 g Aprikosenkonfitüre
75–100 g dunkle Kuvertüre
Für die Form: Fett und Mehl

Klassisch

Pro Stück etwa:
2200 kJ/520 kcal
9 g Eiweiß · 25 g Fett
32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Förmchen fetten und mit Mehl austreuen.
2. Für den Teig die Schokolade hacken und im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Eier trennen. Die Butter cremig rühren, dann die Eigelbe und den Zucker sowie zuletzt die geschmolzene Schokolade unterrühren.
3. Die Eiweiße steif schlagen und auf die Schokoladencreme setzen. Die Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen, über den Eischnee streuen und alles locker vermischen.

4. Den Teig in die Förmchen umfüllen, im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 20 Minuten backen.

5. Die Törtchen in den Formen auskühlen lassen, dann herauslösen. Zum Glasieren die Konfitüre erwärmen, die Törtchen damit bestreichen und den Überzug fest werden lassen.

6. Die Kuvertüre hacken und im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Törtchen damit überziehen, und die Kuvertüre ebenfalls fest werden lassen.

Im Bild vorne: Sacher-Törtchen
Im Bild hinten: Haferflocken-Törtchen



JEDEM SEIN TÖRTCHEN

Sanddorn-Pistazien-Törtchen

Zutaten für 6 Tarteförmchen von

12 cm Ø:

Für den Teig:

125 g Mehl

75 g kalte Butter oder Margarine

1 kleines Eigelb

2 Eßl. Puderzucker

Für die Creme:

4 Blatt weiße Gelatine

3 Eigelb

50 g Zucker

75 ml ungesüßter Sanddornbeeren-saft

2 Eiweiß

125 g Sahne

Zum Bestreuen:

25 g gehackte Pistazienkerne

Spritzbeutel mit Sterntülle

Raffiniert

Pro Stück etwa:

1500 kJ/360 kcal

8 g Eiweiß · 24 g Fett

25 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden (davon 1 1/2 Stunden Kühlzeit)



1. Aus dem Mehl, dem kalten Fett, dem Eigelb und dem Puderzucker rasch einen glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Mübeteig in 6 gleiche Portionen teilen. Jede zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie dünn ausrollen.

3. Jeweils die obere Folie abziehen, den Teigkreis umdreht in ein Förmchen legen, auch die andere Folie abziehen. Den Teig in das Förmchen drücken und dieses dadurch mit Teig auskleiden. Die Törtchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) in etwa 16 Minuten goldgelb backen.

4. Inzwischen für die Creme die Gelatine nach der Packungsbeschreibung in reichlich kaltem Wasser einweichen.



5. Die Eigelbe mit dem Zucker in eine Schüssel geben und in einem warmen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Den Sanddornsaft nach und nach dazugeben. Die Creme schlagen, bis sie warm ist.



6. Nach und nach die eingeweichte Gelatine in der warmen Sanddornmasse auflösen. Die Creme vom Wasserbad nehmen und kalt schlagen.



7. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Eiweiße und die Sahne getrennt steif schlagen. Beides locker unter die Creme heben.



8. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, in die Törtchen spritzen. Die Pistazienkerne obenauf streuen. Die Törtchen etwa 1 Stunde kalt stellen.

Tips!

- Verwenden Sie für diese Törtchen möglichst Tarteförmchen mit herausnehmbarem Boden. Aus diesen Förmchen bekommen Sie die zarten, etwas zerbrechlichen Mürbeteigböden garantiert heil heraus.
- Die Mürbeteigböden können Sie gut einige Tage im Voraus backen. Stellen Sie sie in den Förmchen in eine Dose. Gut verschlossen bleiben sie frisch und heil.
- Statt mit der Sanddorncreme können Sie solche Mürbeteigtörtchen natürlich auch mit frischen Früchten, verfeinerter Schlagsahne oder einer anderen Creme füllen.

Honig-Bären

Zutaten für 1 Blech mit 6 Bären-

Formen von je 200 ml Inhalt:

Für den Teig:

125 g weiche Butter oder Margarine

75 g flüssiger Honig

3 kleine Eier · 150 g Mehl

50 g gemahlene Haselnüsse

2 Teel. Backpulver

3 Eßl. Schokoladenstreusel

60 ml Milch

Für die Garnierung:

60 g Puderzucker

1 Teel. flüssiger Honig

2 Eßl. Aprikosen-Konfitüre oder

Aprikotur

1 Päckchen Schokoladenglasur

(150 g)

nach Belieben bunte Zuckerstreusel

oder kleine bunte Bonbons

Für die Formen: Fett und Semmel-

brösel

Für Kinder

Pro Stück etwa:

2000 kJ/480 kcal

8 g Eiweiß · 29 g Fett

39 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

1. Die Förmchen gründlich fetten und mit Semmelbröseln austreuen. Den Backofen auf 175° vorheizen.

2. Für den Teig das Fett cremig rühren, dann den Honig und nacheinander die Eier unterrühren. Das Mehl mit den Haselnüssen, dem Backpulver und den Schokoladenstreuseln mischen, mit der Milch unter den Teig rühren.

3. Den Teig in die Förmchen verteilen und diese im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) 20–25 Minuten backen. Die Kuchen in den Förmchen auskühlen lassen, dann vorsichtig herausstürzen.

4. Für die Garnierung den Puderzucker sieben, mit dem Honig und einigen Tropfen Wasser dickflüssig zu einem Zuckerguß anrühren.

5. Die Bärchen mit Aprikosenkonfitüre oder Aprikotur bestreichen, etwas trocknen lassen. Nun mit Schokoglasur überziehen, ebenfalls etwas trocknen lassen. Den Bärchen mit dem Zuckerguß, den Streuseln und Bonbons Tatzen und Gesicht geben.

Hefetörtchen

Zutaten für 6 Briocheförmchen von

60–70 ml Inhalt:

Für den Teig:

15 g frische Hefe

5 Eßl. lauwarme Milch

2 Eßl. Zucker

150 g Mehl · 1 kleines Ei

75 g weiche Butter oder Margarine

6 getrocknete Aprikosen

25 g Zartbitter-Schokolade

25 g Marzipan-Rohmasse

Für die Förmchen: Fett

Zum Bestreuen: Puderzucker

Preiswert

Pro Stück etwa:

1200 kJ/290 kcal

5 g Eiweiß · 15 g Fett

30 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden (davon 55 Minuten Ruhezeit)

1. Die Hefe mit der Milch glattrühren, dann mit dem Zucker, dem Mehl, dem Ei und dem Fett zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen.

2. Die Aprikosen heiß abspülen und abtrocknen. Die Schokolade und das Marzipan in kleine Stücke schneiden, in die Aprikosen geben.

3. Die Förmchen fetten. Jeweils etwas Teig hineingeben, 1 Aprikose hineindrücken und diese mit dem restlichen Teig bedecken. Die Törtchen zugedeckt noch etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Die Törtchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) in etwa 15 Minuten goldbraun backen. In den Förmchen auskühlen lassen, zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Bild oben: Hefetörtchen

Bild unten: Honig-Bären



JEDEM SEIN TÖRTCHEN



Gedeckte Quark-Apfel-Torte

Zutaten für 1 Springform von
18 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

175 g Mehl

100 g kalte Butter oder Margarine

2 Eßl. Puderzucker

Für die Creme:

2 kleine Eier

200 g Magerquark

100 g Crème fraîche · 2 Eßl. Zucker

1 1/2 Eßl. Speisestärke

1/2 unbehandelte Zitrone

Für den Belag:

2 kleine säuerliche Äpfel

3 Eßl. Mandelstifte

Preiswert

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:
1800 kJ/430 kcal
6 g Eiweiß · 25 g Fett
32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
2 Stunden (davon
1 Stunde Kühlzeit)

1. Für den Teig aus dem Mehl, der kalten Butter oder Margarine, dem Puderzucker und 1–2 Eßlöffel eiskaltem Wasser rasch einen glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Creme die Eier verquirlen, etwa 3 Eßlöffel davon zum Bestreichen beiseite stellen. Das restliche verquirlte Ei mit dem Quark,

der Crème fraîche, dem Zucker und der Speisestärke glattrühren.

3. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und unter die Quarkcreme rühren.

4. Für den Belag den Zitronensaft auspressen. Die Äpfel zunächst vierteln, dann schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Schließlich die Spalten im Zitronensaft wenden.

5. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, sofort aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

6. Den Backofen auf 200° vorheizen.

7. Zwei Drittel des Teiges zu einem etwa 28 cm großen Kreis ausrollen. Die Springform damit auskleiden.

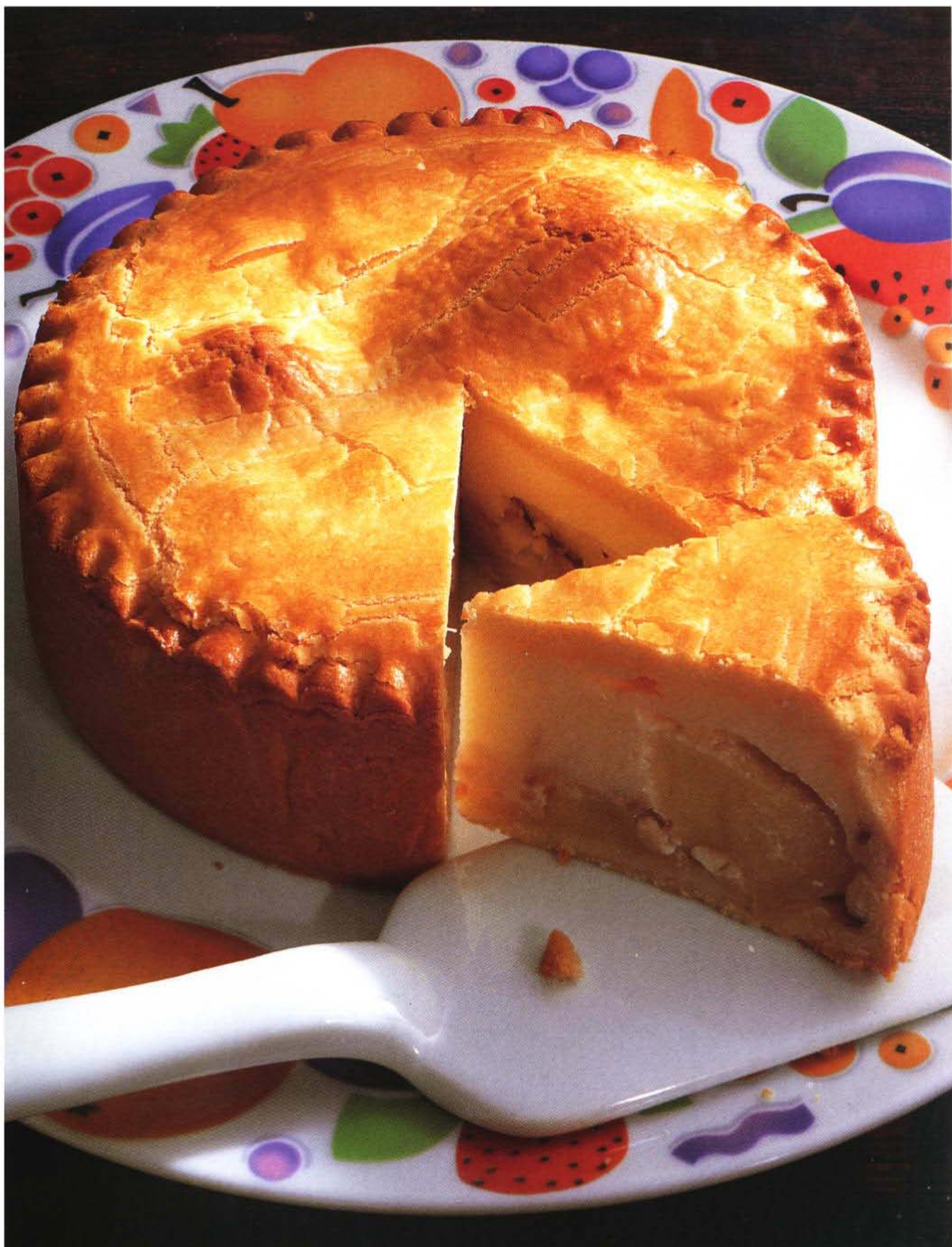
8. Die Mandeln und dann die Äpfel auf dem Teig verteilen. Die Quarkcreme darüber geben und glattstreichen.

9. Aus dem restlichen Teig einen gut 20 cm großen Kreis ausrollen und diesen über den Quark legen. Am Rand an den anderen Teig drücken. Den Rand mit den Fingerkuppen dekorativ formen.

10. Den Kuchen mit dem beiseite gestellten, verquirlten Ei bestreichen und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 45 Minuten goldbraun backen.

11. Den Kuchen in der Form auf einem Rost auskühlen lassen, erst dann vorsichtig den Springformrand lösen.

Der goldbraune Mantel verspricht köstlichen Genuß.



Käse-Sahne-Torte

Zutaten für 1 Springform von
16 cm Ø und 1/2 l Inhalt:

Für den Teig:

25 g Butter

2 kleine Eier

1 Prise Salz

40 g Zucker

60 g Mehl

Für die Füllung:

2 Blatt weiße Gelatine

1 kleines Eigelb

2 Eßl. Zucker

1 Teel. abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone

150 g Magerquark

60 g Crème fraîche

100 g Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

Zum Verzieren: Puderzucker, Raspel-
schokolade nach Belieben

Für die Form: Fett

Spritzbeutel mit Sterntülle

Klassisch

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1100 kJ/260 kcal

5 g Eiweiß · 16 g Fett

18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
3 Stunden (davon 2 Stunden
Kühlzeit)

1. Den Backofen auf 200° vor-
heizen. Die Springform nur am
Boden fetten.

2. Für den Teig die Butter in
einem kleinen Topf zerlassen,
dann vom Herd nehmen und
wieder etwas abkühlen lassen.

3. Die Eier trennen. Die Ei-

weiße zu sehr steifem Schnee
schlagen. Die Eigelbe mit dem
Salz, dem Zucker und 1 Eßlöffel
warmem Wasser hell-cremig
schlagen. Den Eischnee darauf
setzen.

4. Das Mehl über den Ei-
schnee sieben, alles vorsichtig
vermengen. Zuletzt die zerlas-
sene Butter vorsichtig unter den
Teig rühren. Den Teig sofort in
die Form umfüllen und im Back-
ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Um-
luft 180°) etwa 15 Minuten
backen. In der Form auskühlen
lassen.

5. Inzwischen für die Füllung
die Gelatine in reichlich kaltem
Wasser einweichen. Das
Eigelb mit dem Zucker und der
Zitronenschale hell-cremig
schlagen, dann den Quark und
die Crème fraîche unterrühren.

6. Die Gelatine tropfnaß in
eine Tasse geben, im warmen
Wasserbad auflösen, dann
tropfenweise unter die Quark-
creme rühren. Die Creme kalt
stellen.

7. Wenn die Creme zu gelie-
ren beginnt, die Sahne steif
schlagen und mit dem Vanille-
zucker süßen. Die Hälfte davon
unter die Quarkcreme heben,
den Rest in einen Spritzbeutel
mit Sterntülle füllen und diesen
in den Kühlschrank legen.

8. Den ausgekühlten Biskuit
quer halbieren. Den unteren
Boden auf einen Teller legen,
den Springformrand darum
befestigen. Die Quarkcreme
daraufgeben, den zweiten

Boden auflegen. Die Torte min-
destens 2 Stunden kalt stellen,
bis die Creme geliert ist.

9. Zum Servieren die Torte vor-
sichtig aus der Form lösen, mit
Puderzucker bestäuben und mit
Sahnetupfern verzieren. Nach
Belieben Schokoraspeln in die
Tupfer stecken.

Tips!

- Die Torte können Sie nach
Belieben immer wieder vari-
ieren. Dekorieren Sie sie
beispielsweise mit frischen
Himbeeren oder Heidelbee-
ren. Auch kleine Mandari-
nenschnitze eignen sich gut
dafür.
- Sie können die fertige
Torte aber auch ganz leicht
mit Kakaopulver bestreuen
oder kleine Schokoladenröll-
chen in die Sahnetupfer
stecken.
- Weitere hübsche Ideen
sind kleine Marzipan- oder
Zuckerfiguren, Mokkaboh-
nen oder Walnußhälften.

*Ein Traum, der auf der Zunge zer-
geht, ein Genuß nicht nur bei festli-
chen Anlässen.*



Joghurt-Feigen-Torte

Zutaten für 1 Springform von
16 cm Ø und 1/2 l Inhalt:

Für den Tortenboden:

70 g Butterkekse

70 g kalte Butter

Für den Belag:

3 Blatt weiße Gelatine

150 g Vollmilch-Joghurt

1 Eßl. Zucker

1 großer Pfirsich

1 Eßl. Zitronensaft

100 g Sahne

Für die Garnierung:

2 kleine Feigen

einige Blättchen Zitronenmelisse

Für die Form: Pergamentpapier

Erfrischend

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:
1000 kJ/240 kcal
4 g Eiweiß · 17 g Fett
18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
2 1/2 Stunden (davon
2 Stunden Kühlzeit)



1. Für den Boden die Butterkekse in einen Klarsichtbeutel geben, mit der Teigrolle mehrmals darüberrollen, bis die Kekse zerbröseln sind. Sie können die Kekse auch in der Küchenmaschine zerbröseln.

2. Einen Streifen Pergamentpapier innen am Rand der Form befestigen. Die Keksbrösel mit der Butter verkneten. Die Form damit auskleiden, auch den Rand formen. Die Form zugedeckt etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

3. Für den Belag die Gelatine nach der Packungsbeschreibung in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Gelatine dann leicht ausdrücken und in einer Tasse in einem warmen Wasserbad auflösen. Dann mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren.

4. Den Pfirsich für 1/2–1 Minute in köchelndes Wasser legen, herausheben und häuten, dann entsteinen, pürieren und zusammen mit dem Zitronensaft unter den Joghurt rühren.



5. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Die Creme in die Springform umfüllen. Den Kuchen mit Klarsichtfolie zudecken und mindestens 1 Stunde kalt stellen.



6. Zum Servieren mit einem Messer innen am Rand der Form entlangfahren, dann den Springformrand vorsichtig lösen und die Torte auf einen Teller heben.



7. Die Feigen vorsichtig abreiben oder waschen und trockentupfen. Die Früchte in Spalten schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und trockentupfen.



8. Die Feigenspalten und die Melisseblättchen dekorativ auf der Torte arrangieren, und diese bald servieren.

Tip!

- Die Geschmacksrichtung der Torte können Sie immer wieder variieren. Rühren Sie beispielsweise 100 g pürierte und durch ein Sieb gestrichene Himbeeren unter den Joghurt, und dekorieren Sie die fertige Torte mit Sahnetupfern und Himbeeren.

Beeren-Gelee-Torte

Zutaten für 1 Springform von
16 cm Ø und 1/2 l Inhalt:

Für den Teig:

75 g Mehl

1 kleines Eigelb

20 g gemahlene Mandeln

1 Eßl. Puderzucker

60 g kalte Butter oder Margarine

Für den Belag:

2 Blatt weiße Gelatine

1 Blatt rote Gelatine

200 ml Apfelsaft

150 g Heidelbeeren

50 g kleine Himbeeren

Zum Blindbacken: Hülsenfrüchte

Für die Form: Fett

Erfrischend

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:
830 kJ/200 kcal
4 g Eiweiß · 11 g Fett
16 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
4 1/4 Stunden (davon
3 Stunden Kühlzeit)

1. Für den Teig das Mehl, das Eigelb, die gemahlten Mandeln, den Puderzucker und das Fett rasch glattkneten. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie zu einem dünnen Kreis ausrollen, die Springform damit auskleiden. Den Rand mit den Fingerkuppen dekorativ einkerben.

3. Den Boden des Kuchens mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit einem passend rund geschnittenen Pergamentpapier belegen und mit Hülsenfrüchten bedecken. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 10 Minuten backen.

4. Die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen, den Kuchen weitere 10 Minuten backen. Dann in der Form auskühlen lassen.

5. Für den Belag die weiße und die rote Gelatine nach der Packungsbeschreibung in kaltem Wasser einweichen. Ein wenig des Apfelsaftes erhitzen, die Gelatine darin auflösen und mit dem restlichen Apfelsaft verrühren. Die Mischung in den Kühlschrank stellen.

6. Die Beeren vorsichtig waschen und abtrocknen. Auf den Tortenboden geben, dabei eine dekorative Oberfläche formen.

7. Wenn der Apfelsaft halb geliert ist, diesen über die Früchte träufeln. Den Kuchen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank gelieren lassen. Erst dann den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen.

*Eine Vitaminspritze für Süßmäuler,
und das Auge ißt auch mit.*



Mandel-Espresso-Torte

Zutaten für 1 Springform von
16 cm Ø und 1/2 l Inhalt:

Für den Teig:

25 g Butter

2 kleine Eier · 1 Prise Salz

40 g Zucker

30 g gemahlene Mandeln

30 g Mehl

Für die Creme:

2 Blatt weiße Gelatine

4 Eßl. heißer Espresso (oder sehr
starker Kaffee)

250 g Mascarpone

2 Eßl. Zucker

2 Eßl. Mandel- oder Kaffeelikör nach
Belieben

Zum Bestreuen:

2 Eßl. Kakaopulver

Für die Form: Fett

Für Gäste

Bei 6 Stücken pro Stück etwa:

1400 kJ/330 kcal

5 g Eiweiß · 9 g Fett

16 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
3 Stunden (davon
30 Minuten Kühlzeit)

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form nur am Boden fetten.

2. Für den Teig die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, den Topf anschließend vom Herd ziehen.

3. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

4. Die Eigelbe mit 1 Eßlöffel warmem Wasser und dem Zucker hell-cremig aufschlagen. Den Eischnee darauf setzen, die Mandeln mit dem Mehl mischen und darüber streuen. Alles locker vermengen.

5. Die zerlassene Butter vorsichtig unter den Teig rühren. Den Teig in die vorbereitete Form umfüllen, im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 15 Minuten goldgelb backen. In der Form auf einem Rost auskühlen lassen.

6. Für die Creme die Gelatine nach der Packungsbeschreibung in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Espresso auflösen. Die Flüssigkeit mit dem Mascarpone und dem Zucker verrühren. Die Creme etwa 30 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

7. Den Biskuit aus der Form lösen und quer halbieren. Die Böden nach Belieben mit dem Likör beträufeln.

8. Die Böden mit etwas Kaffee-creme dazwischen wieder zusammensetzen. Die Torte dann rundherum mit Creme bestreichen. Dabei die Creme in der Mitte höher formen, so daß eine kleine Kuppel entsteht. Zum Schluß mit einer Gabel die Oberfläche mehrmals wellenförmig einkerben. Das Kakaopulver über den Kuchen sieben.

Tip!

Für eine leichtere Variante können Sie je zur Hälfte Mascarpone und Magerquark verwenden.

Diese dekorative Torte mit Espresso-creme entführt Sie geschmacklich nach Italien.



Mango-Orangen-Torte

Zutaten für 1 Springform von
18 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

3 kleine Eier

1 Prise Salz

50 g Zucker

40 g Speisestärke

40 g Mehl

1 Eßl. Kakaopulver

Für Füllung und Garnierung:

2 unbehandelte Orangen

3 Blatt weiße Gelatine

2 Eigelb

40 g Zucker

150 g Vollmilch-Joghurt

150 g Sahne

Zum Verzieren:

1 reife Mango

Für die Form: weiche Butter oder

Margarine

Juliennereißer

Raffiniert

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

1100 kJ/260 kcal

6 g Eiweiß · 11 g Fett

33 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
4 1/2 Stunden (davon
3 Stunden Kühlzeit)

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Springform nur am Boden fetten.

2. Für den Teig die Eier trennen. Die Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen.

3. Die Eigelbe mit dem Zucker und 2 Eßlöffeln warmem Was-

ser hell-cremig aufschlagen. Den Eischnee darauf setzen. Die Speisestärke mit dem Mehl und dem Kakaopulver mischen, über den Eischnee sieben und alles locker vermengen.

4. Den Teig sofort in die vorbereitete Form umfüllen, den Kuchen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 15 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

5. Inzwischen für Füllung und Garnierung die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale mit einem Juliennereißer abziehen und beiseite stellen. Die restliche Schale fein abreiben.

6. Von 1 Orange den Saft auspressen. Die andere Orange filieren.

7. Die Gelatine nach der Packungsbeschreibung in kaltem Wasser einweichen.

8. Die Eigelbe mit dem Zucker, dem Orangensaft und der abgeriebenen Orangenschale in einem warmen Wasserbad dick-cremig und warm schlagen. Die Gelatine tropfnaß darin auflösen.

9. Die Creme vom Wasserbad nehmen, mit dem Joghurt verrühren und kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Dann die Sahne steif schlagen und unterheben.

10. Den Biskuit quer in drei Böden teilen. Den untersten Boden auf eine Tortenplatte

legen, einen Tortenring oder den Ring der Springform darum befestigen.

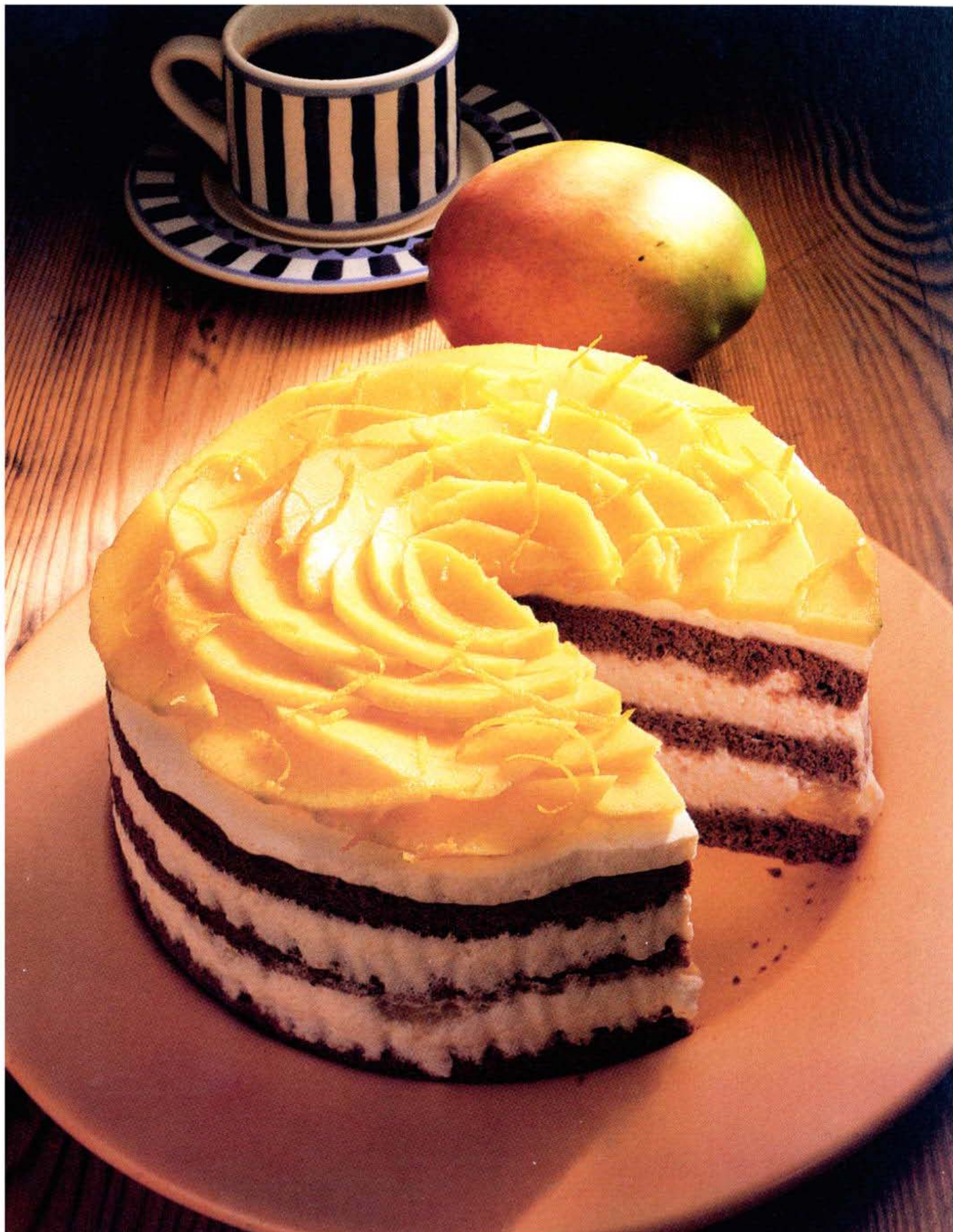
11. Ein Drittel der Orangencreme darauf verstreichen, die Orangenfilets am Rand darauf legen. Den zweiten Boden auflegen, erneut mit einem Drittel der Orangencreme bestreichen. Den dritten Boden auflegen, mit der restlichen Orangencreme bestreichen.

12. Zum Verzieren der Torte die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein abschneiden, auf die Torte legen. Die Orangenschalen-Julienne aufstreuen. Die Torte mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tip!

Wenn Sie keinen Juliennereißer besitzen, können Sie die Orange auch mit einem Kartoffelschäler schälen und diese Streifen mit einem Küchenmesser zu ganz feinen Streifen schneiden.

Ein fruchtiger Genuß und eine wahre Augenweide ist diese Mango-Orangen-Torte.



Trauben-Weincreme-Kranz

Zutaten für 1 Napfkuchenform von
16 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

125 g weiche Butter oder Margarine

75 g Zucker

2 kleine Eier

150 g Mehl

2 Teel. Backpulver

50 ml Weißwein

Für die Füllung:

250 g blaue Weintrauben

2 Eßl. Zucker

75 ml Weiß- oder Rotwein

1 1/2 Teel. Speisestärke

Für die Creme:

4 Blatt weiße Gelatine

1/8 l trockener Weißwein

2 kleine Eigelb

60 g Zucker

1 Eiweiß

100 g Sahne

Für die Garnierung:

30 g Mandelblättchen

Für die Form: Fett und Mehl

Spritzbeutel mit Sterntülle

Festlich

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:

1700 kJ/400 kcal

7 g Eiweiß · 23 g Fett

41 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

1. Die Napfkuchenform gründlich mit Fett ausstreichen und mit Mehl austreuen, damit Sie den Kuchen garantiert später heile aus der Form bekommen. Den Backofen auf 175° vorheizen.

2. Für den Teig die Butter oder Margarine mit dem Zucker hellcremig rühren. Die Eier gründlich unterrühren.

3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zusammen mit dem Wein unter den Teig rühren. Den Teig in die vorbereitete Form umfüllen und den Kuchen im Backofen (unten, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 40 Minuten backen.

4. Inzwischen für die Füllung die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. 8 schöne Hälften zum Garnieren beiseite legen, die restlichen zusammen mit dem Zucker und dem Wein in einen Topf geben und erhitzen.

5. Die Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren, zu den Trauben gießen und alles 2–3 Minuten köcheln lassen. Das Kompott abkühlen lassen.

6. Den fertigen Kuchen einige Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen und auskühlen lassen.

7. Für die Creme die Gelatine nach der Packungsbeschreibung in reichlich kaltem Wasser einweichen. Den Wein leicht erhitzen, die Gelatine leicht ausdrücken, in den Wein

geben und dadurch auflösen. Den Topf vom Herd nehmen.

8. Die Eigelbe mit dem Zucker hellcremig schlagen, nach und nach den noch warmen Wein unterschlagen. Die Mischung etwa 15 Minuten kalt stellen, bis sie gerade zu gelieren beginnt. Dann das Eiweiß und die Sahne getrennt steif schlagen und unter die Creme heben.

9. Den Kuchen zweimal quer durchschneiden, mit Traubenkompott dazwischen wieder zusammensetzen. Rundherum mit Weincreme bestreichen, etwas Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

10. Zum Garnieren die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, an den Rand der Torte drücken. Rosetten aus der Weincreme oben auf den Kuchen spritzen. Die beiseite gelegten Trauben auf die Sahnerosetten legen. Die Torte bis zum Servieren kalt stellen.

Ein Kuchen mit Schwips lockert auch den letzten Gast auf. Nur ist er leider nichts für Kinder.



Prinzregententorte

Zutaten für 1 Springform von
18 cm Ø und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

40 g Butter

3 kleine Eier

1 Prise Salz

50 g Zucker

50 g Speisestärke

50 g Mehl

1/2 Teel. Backpulver

Für die Creme:

1/4 l Milch

2 Eßl. Zucker

2 Teel. Speisestärke

1/2 Teel. echte Vanille

50 g Zartbitterschokolade

100 g weiche Butter

Für die Glasur:

100 g dunkle Kuvertüre

1 Eßl. Kokosfett

Für die Form: Fett

Klassisch • Für Gäste

Bei 8 Stücken pro Stück etwa:
1600 kJ/380 kcal
4 g Eiweiß · 21 g Fett
25 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
2 Stunden (davon 1 Stunde
Kühlzeit)

1. Die Springform nur am Boden fetten. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Für den Teig die Butter schmelzen lassen, vom Herd nehmen. Die Eier trennen.

3. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schla-

gen, beiseite stellen. Die Eigelbe mit 2 Eßlöffeln warmem Wasser und dem Zucker hellcremig schlagen. Den Eischnee darauf setzen.

4. Die Speisestärke mit dem Mehl und dem Backpulver mischen, über den Eischnee sieben und alles ganz locker vermengen. Zuletzt die Butter vorsichtig unter den Teig rühren.

5. Etwa 3 Eßlöffel Teig in der vorbereiteten Form verstreichen. Den übrigen Teig kalt stellen.

6. Die Form sofort in den Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) stellen und den Boden in 5–8 Minuten hellgoldgelb backen.

7. Die Form aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer vorsichtig am Rand entlang fahren, dann den Springformrand vorsichtig lösen. (Achtung die Form ist heiß!) Den Biskuit mit einer Palette oder einem langen Messer vom Boden lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Form wieder schließen, den Boden erneut einfetten. Nach und nach aus dem Biskuitteig 5–6 dünne Böden backen.

8. Für die Creme die Milch mit dem Zucker, der Speisestärke und der Vanille in einem kleinen Topf verquirlen, dann unter Rühren aufkochen.

9. Die Schokolade hacken und unter Rühren in der Vanillecreme schmelzen lassen. Die

Creme abkühlen lassen, zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend die Butter cremig rühren, nach und nach die Schokoladencreme unterrühren.

10. Die Biskuitböden mit Schokoladencreme bestreichen und wieder zusammensetzen, auch den Rand mit Creme bestreichen. Die Torte etwa 1 Stunde kühl stellen, bis die Creme fest ist.

11. Für die Glasur die Kuvertüre hacken, mit dem Kokosfett in eine Schüssel geben und in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Fast wieder abkühlen lassen, dann noch einmal über dem Wasserbad erwärmen, bis die Masse gerade eben flüssig ist.

12. Die Torte rundherum mit der Kuvertüre bestreichen. Die Glasur fest werden lassen.

Ein Evergreen unter den Torten und eine Zierde für jede Tafel.



Weizen-Mohn-Brot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm

Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

300 g Mehl

1 Tütchen Trockenhefe

1 Eßl. Zucker

1 Teel. Salz

40 g Sultaninen

2 Eßl. Mohnsamen

50 g weiche Butter oder Margarine

200 g Kefir

Für die Form: Fett

Zum Bestreuen: Mohnsamen

Gelingt leicht

Bei 10 Scheiben pro Scheibe etwa:

750 kJ/180 kcal

5 g Eiweiß · 6 g Fett

26 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden (davon 1 1/2 Stunden Ruhezeit)

1. Das Mehl mit der Hefe, dem Zucker, dem Salz, den Sultaninen und den Mohnsamen mischen.

2. Die Butter oder Margarine und den Kefir dazugeben, alles zum glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten ruhen lassen.

3. Die Kastenform gründlich mit Fett ausstreichen.

4. Den Teig noch einmal durchkneten, dann in zwei Portionen teilen. Jede Portion zu

einem dicken, etwa 30 cm langen Strang formen, miteinander verdrehen und in die Form legen. Zugedeckt noch etwa 45 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot mit Wasser bestreichen und mit den Mohnsamen bestreuen, im Backofen (unten, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Quark-Rosinen-Brot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm

Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

1/2 Würfel frische Hefe

2 Eßl. flüssiger Honig

300 g Mehl

1 Teel. Salz

250 g Quark (20 %)

75 g Rosinen

2 Eßl. gehackte Mandeln

Für die Form: Fett

Zum Bestreuen: gehackte Mandeln

Saftig

Bei 10 Scheiben pro Scheibe etwa:

720 kJ/170 kcal

7 g Eiweiß · 3 g Fett

30 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit)

1. Die Hefe in eine Tasse bröckeln und mit 6 Eßlöffeln lauwarmen Wasser glattrühren.

2. Das Hefewasser mit dem Honig, dem Mehl, dem Salz und dem Quark zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten und diesen zugedeckt etwa 40 Minuten ruhen lassen.

3. Den Teig noch einmal durchkneten, die Rosinen und die Mandeln darunterkneten. Eine etwa 20 cm lange Rolle aus dem Teig formen und diese in die gefettete Form legen. Zugedeckt noch etwa 20 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot mit Wasser bestreichen und mit gehackten Mandeln bestreuen, im Backofen (unten, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Im Bild vorne: Weizen-Mohn-Brot
Im Bild hinten: Quark-Rosinen-Brot



SÜSSE & HERZHAFT BROT

Mürbeteig

- Apfeltarte 22
- Beeren-Gelee-Torte 44
- Erdbeerkuchen 20
- Gedeckte Quark-Apfel-Torte 28
- Sanddorn-Pistazien-Törtchen 34

N

- Nüsse 9

O

Orangen

- Kokos-Orangen-Kuchen 18
- Mango-Orangen-Torte 48

P

- Pfirsiche: Joghurt-Feigen-Torte 42
- Pflege der Backformen 4
- Pistazien: Sanddorn-Pistazien-Törtchen 34
- Prinzregententorte 52

Q

Quark

- Gedeckte Quark-Apfel-Torte 38
- Quark-Rosinen-Brot 54
- Rhabarber-Streusel-Kuchen 28
- Käse-Sahne-Torte 40

R

- Rhabarber-Streusel-Kuchen 28
- Roggen-Sauerteig-Brot 60
- Rosinen: Quark-Rosinen-Brot 54
- Rüblitorte 15

Rührteig

- Ananaskuchen 20
- Apfel-Dinkel-Kranz 12
- Aprikosenschnitten 25
- Bananen-Schoko-Kuchen 16
- Birnen-Zimt-Kuchen 14
- Haferflocken-Törtchen 32
- Himbeer-Kefir-Kuchen 24
- Honig-Bären 36

- Kokos-Orangen-Kuchen 18
- Lebkuchenkranz 16
- Marmorierter Schokoladenkuchen 10
- Marzipankuchen 12
- Rüblitorte 15
- Sandkuchen 10
- Trauben-Weincreme-Kranz 50
- Zucchinikuchen 18

S

- Sacher-Törtchen 32
- Sanddorn-Pistazien-Törtchen 34
- Sandkuchen 10
- Sauerkirschen: Schwarzwälder-Kirschtörtchen 30

Sauerteig

- Roggen-Sauerteig-Brot 60
- Sauerteig 8

Schokolade

- Bananen-Schoko-Kuchen 16
- Hefetörtchen 36
- Honig-Bären 36
- Marmorierter Schokoladenkuchen 10
- Mokka-Ringe 30
- Prinzregententorte 52
- Sacher-Törtchen 32
- Schwarzwälder Kirschtörtchen 30
- Schwarzwälder-Kirschtörtchen 30

Sirup

- Sirup 9
- Speck: Walnuß-Speck-Brot 58
- Streusel: Rhabarber-Streusel-Kuchen 28
- Süßmittel 8, 9

T

- Trauben-Weincreme-Kranz 50
- Treibmittel 8

W

Walnüsse

- Walnuß-Speck-Brot 58
- Zucchini-Kuchen 18

- Weizen-Mohn-Brot 54
- Wichtige Backzutaten 6

Z

- Zucchinikuchen 18
- Zucker 8
- Zutaten 6
- Zwetschkuchen 22



Koriander-Dinkel-Brot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

2 Eßl. Koriandersamen

230 g Dinkelvollkornmehl

100 g Dinkelschrot

1/2 Würfel frische Hefe

1 Teel. Zucker

3 Eßl. Olivenöl

1 Teel. Salz

Zum Bearbeiten: Dinkelvollkornmehl

Für die Form: Öl

Zum Bestreuen: Dinkelschrot

Mörser

Vollwertig

Bei 10 Scheiben pro Scheibe etwa:

520 kJ/120 kcal

4 g Eiweiß · 4 g Fett

19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde 40 Minuten Ruhezeit)



1. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen, mit Mehl und Schrot in einer Schüssel mischen. Eine Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröckeln. Von 200 ml lauwarmen Wasser einige Löffel abnehmen, über die Hefe gießen, verrühren. Mit etwas Zucker und Mehl bestreuen, zugedeckt etwa 10 Minuten gehen lassen.

2. Das restliche Wasser, den übrigen Zucker, das Olivenöl und das Salz dazugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.

3. Die Form mit Öl ausstreichen. Den Teig anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten. Zur länglichen Rolle formen, in die Form legen und zugedeckt noch etwa 45 Minuten gehen lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot mit Wasser bepinseln, mit dem Dinkelschrot bestreuen. Im Backofen (unten, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.

Mehrkornbrot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm
Länge und 1 l Inhalt:

100 g Weizenvollkornmehl

75 g Dinkelmehl

50 g Grünkernmehl

75 g Roggenschrot

1 Päckchen Trockenhefe

1/2 Teel. Honig

1 Teel. Salz

3 Eßl. Olivenöl

2 Eßl. Brotgewürz

Zum Bearbeiten: Mehl

Für die Form: Öl

Zum Bestreuen: Schrot

Mörser

Vollwertig

Bei 10 Scheiben pro Scheibe
etwa:

480 kJ/110 kcal

4 g Eiweiß · 3 g Fett

17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
2 Stunden (davon 1 Stunde
10 Minuten Ruhezeit)



1. Die Mehlsorten mit dem Schrot und der Hefe mischen, dann mit 200 ml lauwarmem Wasser, dem Honig, dem Salz und dem Öl zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Die Form mit Öl ausstreichen.

2. Das Brotgewürz im Mörser fein zerstoßen. Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten, dabei das Brotgewürz unterkneten.

3. Den Teig zu einer glatten Rolle formen und in die Form geben. Zugedeckt noch etwa 40 Minuten gehen lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot mit Wasser bestreichen und mit Schrot bestreuen. Im Backofen (unten, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen. Das Brot in der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.

Kräuterbrot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm Länge und 1 l Inhalt:

250 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1/2 Teel. Fenchelsamen, gemahlen
1 Teel. Salz
1 Teel. Zucker
3 Eßl. Olivenöl
150 ml lauwarmes Wasser
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
2 Zweige frischer Thymian
2 Schalotten
Für die Form: Öl

Für Gäste

Bei 10 Scheiben pro Scheibe etwa:

490 kJ/120 kcal
3 g Eiweiß · 3 g Fett
19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit)

1. Das Mehl mit der Hefe, dem Fenchelsamen, dem Salz und dem Zucker mischen.

2. Das Öl und das Wasser dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen die Kräuter waschen und hacken. Die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden. Alles unter den gegangenen Teig kneten. Den gut durchgekneteten Teig zu einem länglichen Laib for-

men. Die Form mit Öl ausstreichen und den Laib hineinlegen. Zugedeckt noch etwa 20 Minuten gehen lassen.

5. Inzwischen den Backofen auf 225° vorheizen. Das Brot im Backofen (unten, Gas Stufe 4, Umluft 200°) etwa 35 Minuten backen.

Walnuß-Speck-Brot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm Länge und 1 l Inhalt:

250 g Weizenmehl Type 1050
1/2 Würfel frische Hefe
150 ml lauwarmes Wasser
1 Teel. Zucker
1 Teel. Salz
5 Eßl. Olivenöl
100 g durchwachsener Räucher-
speck
75 g Walnußkerne
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Zum Bestreuen: Mehl
Für die Form: Öl

Gelingt leicht Für Gäste

Bei 10 Scheiben pro Scheibe etwa:

990 kJ/240 kcal
5 g Eiweiß · 16 g Fett
18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon 1 Stunde 10 Minuten Ruhezeit)

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hinein-

bröckeln. Etwas Wasser über die Hefe gießen und mit dieser verrühren, leicht mit etwas Zucker und Mehl bestreuen und den Vorteig zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

2. Das restliche Wasser, den übrigen Zucker, das Salz und das Öl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Die Form mit Öl ausstreichen.

3. Inzwischen den Speck von Schwarte und Knorpeln befreien und klein würfeln, in einer Pfanne leicht ausbraten. Fünf Walnußhälften beiseite legen, die restlichen Nüsse grob hacken und zum Speck in die Pfanne geben. Die Nüsse kurz mit erwärmen, die Mischung dann mit Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

4. Die Nuß-Speck-Mischung unter den Teig kneten, diesen zu einer 20 cm langen Rolle formen und in die Form legen. Den Teig zugedeckt noch etwa 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot mit Wasser bestreichen und mit den beiseite gelegten Walnüssen belegen. Im Backofen (unten, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 30 Minuten backen.

Bild oben: Walnuß-Speck-Brot
Bild unten: Kräuterbrot



SÜSSE & HERZHAFTE BROTE



Roggen-Sauerteigbrot

Zutaten für 1 Kastenform von 20 cm Länge und 1 l Inhalt:

Für den Teig:

Am 1. Tag:

50 g Roggenvollkornmehl

1 Teel. Zucker

1 Teel. Essig

Am 4. Tag:

50 g Roggenvollkornmehl

Am 5. Tag:

150 g Roggenvollkornmehl

200 g Roggenschrot

2 Teel. Salz

1/2 Teel. Fenchelsamen, gemahlen

Zum Bearbeiten: Roggenvollkornmehl

Für die Form: Öl

Zum Bestreuen: Roggenschrot

Vollwertig • Herzhaft

Bei 10 Scheiben pro Scheibe etwa:

580 kJ/140 kcal

5 g Eiweiß • 1 g Fett

27 g Kohlenhydrate



- Vorbereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden
- Ruhezeit: 5 Tage und etwa 7 Stunden
- Backzeit: etwa 25 Minuten

1. Für den Teig am 1. Tag in einer kleinen Schüssel das Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser, dem Zucker und dem Essig glattrühren. Locker mit Klarsichtfolie abgedeckt an einen möglichst gleichmäßig warmen, zugfreien Platz stellen. Diesen Vorteig gut 3–4 Tage säuern lassen, täglich gut umrühren.

2. Am 4. Tag das Mehl und 100 ml handwarmes Wasser unter den Sauerteig rühren. Abgedeckt weiterhin ruhen lassen.

3. Am 5. Tag muß sich ein deutlich säuerlicher Geruch gebildet haben. Dann diesen Sauerteig in eine größere Schüssel umfüllen.

4. Das Roggenvollkornmehl, den Roggenschrot, 1/4 l handwarmes Wasser, das Salz und den Fenchelsamen unter den Teig rühren und kneten, bis der Teig glatt und recht feucht ist. Den Teig zugedeckt noch etwa 5 Stunden ruhen lassen.

5. Die Kastenform mit Öl austreichen. Den Teig noch einmal durchkneten, mit bemehlten Händen zur Rolle formen und diese in die Kastenform legen. Zugedeckt noch ungefähr 2–3 Stunden deutlich aufgehen lassen.

6. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen.

7. Das Brot mit Wasser bepinseln und mit Roggenschrot bestreuen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 25 Minuten backen.

8. Das Brot einige Minuten in der Form ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Die richtig deftige Unterlage für einen pikanten Belag.



SÜSSE & HERZHAFTE BROTE

Zum Gebrauch

Damit Sie Rezepte mit bestimmten Zutaten noch schneller finden können, stehen in diesem Register zusätzlich auch Hauptzutaten wie Quark oder Orangen – ebenfalls alphabetisch geordnet und halbfett gedruckt – vor den entsprechenden Rezepten.

A

Ahornsirup: Haferflocken-Törtchen 32

Ananaskuchen 20

Apfel

Apfel-Dinkel-Kranz 12

Apfeltorte 22

Gedeckte Quark-Apfel-Torte 38

Aprikosen

Aprikosenschnitten 25

Hefetörtchen 36

B

Backformen 4

Backzeit 4,5

Backtemperatur 5

Backpulver 7

Bananen-Schoko-Kuchen 16

Beeren-Gelee-Torte 44

Birnen-Zimt-Kuchen 14

Biskuitteig

Biskuitteig 8

Käse-Sahne-Torte 40

Mandel-Espresso-Torte 46

Mango-Orangen-Torte 48

Mokka-Ringe 30

Schwarzwälder Kirschtörtchen 30

Sacher-Törtchen 32

Prinzregententorte 52

Brandteig: Heidelbeerschnitten 26

D

Datteln: Haferflocken-Törtchen 32

Dicksaft 9

Dinkel

Apfel-Dinkel-Kranz 12

Koriander-Dinkel-Brot 56

E

Erdbeerkuchen 20

Espresso: Mandel-Espresso-Torte 46

Eier 8

F

Feigen

Apfel-Dinkel-Kranz 12

Joghurt-Feigen-Torte 42

Formen und Materialien 4

G

Gedeckte Quark-Apfel-Torte 38

H

Haferflocken-Törtchen 32

Hefe

Hefe 8

Hefetörtchen 36

Koriander-Dinkel-Brot 56

Kräuterbrot 58

Mehrkornbrot 57

Quark-Rosinen-Brot 34

Walnuß-Speck-Brot 58

Weizen-Mohn-Brot 54

Zwetschkuchen 22

Heidelbeeren

Beeren-Gelee-Torte 44

Heidelbeerschnitten 26

Hilfreiche Tips 6

Himbeeren

Beeren-Gelee-Torte 44

Himbeer-Kefir-Kuchen 24

Honig

Honig 9

Honig-Bären 36

Lebkuchenkranz 16

J

Joghurt

Joghurt-Feigen-Torte 42

Mango-Orangen-Torte 48

Johannisbeerkuchen 28

K

Käse-Sahne-Torte 40

Kefir: Himbeer-Kefir-Kuchen 24

Kokos-Orangen-Kuchen 18

Koriander-Dinkel-Brot 56

Kräuterbrot 58

Kuchen in diesem Buch 5

L

Lebkuchenkranz 16

M

Mandeln

Aprikosenschnitten 25

Birnen-Zimt-Kuchen 14

Gedeckte Quark-Apfel-Torte 38

Johannisbeerkuchen 28

Mandel-Espresso-Torte 46

Marmorierter Schokoladenkuchen 10

Rhabarber-Streusel-Kuchen 28

Rüblitorte 15

Sacher-Törtchen 32

Mango-Orangen-Torte 48

Marmorierter Schokoladenkuchen 10

Mascarpone: Mandel-Espresso-Torte 46

Marzipan

Ananaskuchen 20

Aprikosenschnitten 25

Hefetörtchen 36

Marzipankuchen 12

Rüblitorte 15

Mehl 6

Mehrkornbrot 57

Mohn: Weizen-Mohn-Brot 54

Möhren: Rüblitorte 15

Mokka-Ringe 30

Auf der Umschlagvorderseite sehen Sie ein Schwarzwälder-Kirschtörtchen (Seite 30), das Quark-Rosinen-Brot (Seite 54) und den Erdbeerkuchen (Seite 20).

© 1995 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Monika Zedlitz
Layout: Ludwig Kaiser
Herstellung: Peter Pleischl
Fotos: Odette Teubner,
Umschlaggestaltung:
Heinz Kraxenberger
Satz: Computersatz Wirth,
Regensburg
Reproduktionen: Otterbach
Repro, Rastatt
Druck und Bindung: Schauen-
burg, Schwanau
ISBN 3-7742-1936-2

Auflage	5.	4.	3.	2.	1.
Jahr	1999	98	97	96	95

Angelika Ilies

ist gebürtige Hamburgerin mit Wohnsitz in Bonn und München, arbeitet engagiert und erfolgreich als freie Autorin und Food-Journalistin. Der Start in die Karriere begann direkt nach dem Ökotröphologiestudium – mit einem Umweg über London, wo sie in einem renommierten Verlag Redaktionsalltag erlebte. Zurück im eigenen Land verstärkte sie das Kochressort der größten deutschen Foodzeitschrift. Seit 1989 arbeitet sie als freie Food-Journalistin.

Odette Teubner

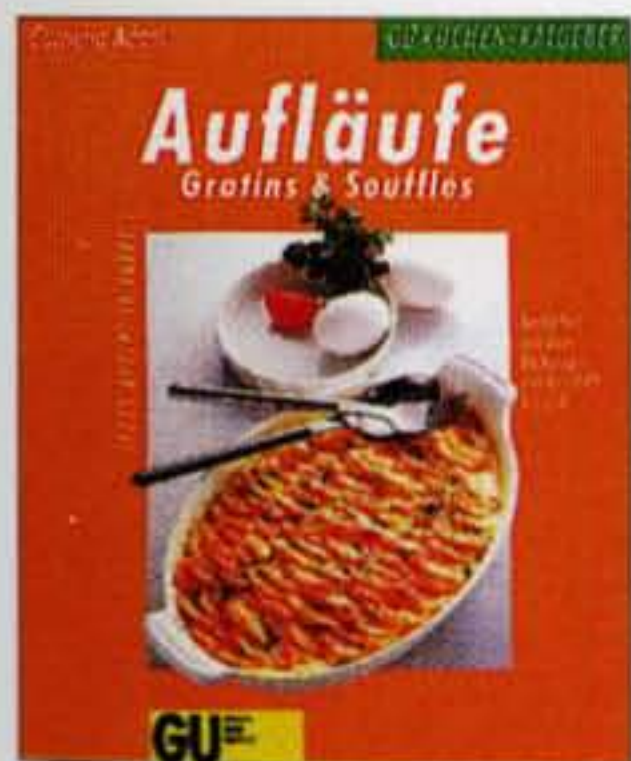
wurde durch ihren Vater, den international bekannten Food-Fotografen Christian Teubner, ausgebildet. Heute arbeitet sie ausschließlich im Studio für Lebensmittelfotografie Teubner. In ihrer Freizeit ist sie begeisterte Kinderporträtistin - mit dem eigenen Sohn als Modell.

Die Küchen- Ratgeber. Von GU.

Wenn es sie nicht schon gäbe, müßten wir sie glatt nochmal erfinden: Unsere bunten, konkurrenzlos einfallsreichen **Küchen-Ratgeber** sind einfach die Kochbuch-Bestseller schlechthin! Als Sammelobjekt. Zum Verschenken. Am liebsten aber – zum Selberkaufen und tagtäglich benutzen! Dabei ist das Erfolgsrezept eigentlich ganz einfach: Sie sind kompetent, aktuell und benutzerfreundlich.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.

Mehr draus machen.
Mit GU.

GU GRAFE
UND
UNZER