

# Backbacke Kuchen



<i>Apfelkuchen</i>	2	<i>Himbeer-Sahnetorte</i>	13
<i>Feiner Mürbeteig – Tante Lisa</i>	2	<i>Himbeertorte -hübsch verziert</i>	13
<i>Knetteig Grundrezept – Tante Lisa</i>	2	<i>Eistorte</i>	14
<i>Apfelkuchen á la BRAUNI</i>	2	<i>Eistorten mal ganz klein</i>	14
<i>Obstkuchenteig á la CARMEN</i>	2	<b>Feine Kuchen - schnell gebacken</b>	<b>14</b>
<b>Saison für Apfelkuchen</b>	<b>3</b>	<i>Streuseltorte</i>	14
<i>Apfel-Grieß-Kuchen</i>	3	<i>Schwedischer Apfelkuchen</i>	15
<i>Freiburger Pfüttele</i>	3	<i>Zitronenkuchen</i>	15
<i>Bremer Wickelkuchen</i>	3	<i>Orangenschnitten</i>	15
<i>OSTER-ROULADE - Ohne Ostereier jederzeit ein Festtagskuchen</i>	4	<i>Sandwaffeln</i>	15
<i>Rhabarberkuchen</i>	4	<i>Rhabarber-Schaumtorte</i>	16
<i>Rhabarbertorte mit Honigbaiser</i>	4	<i>Weihnachtsplätzchen</i>	16
<i>Whiskykranz</i>	4	<i>Zimtsterne</i>	16
<i>Sandtorte *</i>	5	<i>Apfel-Strudel aus frischen Früchten</i>	16
<i>Förtchen</i>	5	<i>Pflaumentorte mit Mandelcreme</i>	17
<i>Anisbrot</i>	6	<b>Himmliche Plätzchen</b>	<b>18</b>
<i>Hefewaffeln mit Schinkenspeck</i>	6	<i>Helle und dunkle Heidesand-Taler</i>	18
<i>Bananen-Kokos-Torte</i>	6	<i>Schwarzweiße Schoko-Plätzchen</i>	18
<i>Prasselkuchen</i>	7	<i>Fruchtige Aprikosen-Kekse</i>	18
<i>Frankfurter Kranz auf leichte Art</i>	7	<i>Vanille-Kipferl mit Puderzucker</i>	18
<i>Ingwer-Erdbeerbaiser</i>	8	<b>Feine Backspezialitäten -ofenfertig- aus der Tiefkühltruhe</b>	<b>20</b>
<i>Dattelkuchen</i>	8	<i>Altdeutscher Pflaumenkuchen - einmal anders</i>	20
<i>Schlesische Mohnklöße*</i>	8	<i>Reistorte mit exotischen Früchten</i>	20
<i>Kekskuchen Kalter Hund</i>	9	<i>Rhabarberkuchen</i>	21
<i>Großer Hans*</i>	9	<b>Feiner Rührkuchen</b>	<b>21</b>
<i>Schuhsohlen</i>	10	<i>Pistazien-Sandkuchen</i>	21
<i>Kirschkuchen vom Blech</i>	10	<b>Von echtem Schrot und Korn – eine kleine Mehlkunde</b>	<b>22</b>
<i>Königskuchen mit Zitronenguß</i>	10	<i>Auf die Typen kommt es an</i>	22
<i>Haferflocken -Kuchen mit Birnen</i>	11	<i>Mit Vollkorn auf der Biowelle</i>	23
<i>Plätzchen - mal aus Haferflocken</i>	11		
<i>Doughnuts - amerikanische Krapfen</i>	12		
<i>Liegnitzer Bomben</i>	12		
<i>Keramikform auch zum Backen</i>	13		

# Backbacke Kuchen



## Apfelkuchen

Frisch aus dem Backofen und köstlich duftend schmeckt Apfelkuchen einfach unwiderstehlich gut



*Zutaten für vier Portionen: 0,15 l Raps-Kernöl, 150 g braunen Zucker, 2 Päckchen Vanille Zucker, 1 Prise Salz, 1 Zitrone, 4 Eier, 5-6 EL Milch, 2 TL Zimt, 325 g Mehl, 2 TL Backpulver, etwas Fett für die Form, 6 mittelgroße Äpfel, 2 EL braunen Zucker zum bestreuen*

**Zubereitung:** Öl, Zucker und Vanillezucker in eine mittelgroße Rührschüssel geben mit den Schneebesen des Handrührgerätes schnell verrühren. Zitrone pressen. Die Hälfte des Zitronensafts mit Salz, Eiern, Milch und Zimt zur Öl-Zucker-Masse geben. Mischung mit den Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. Mehl und Backpulver hineinsieben und gut unter den Teig arbeiten. Eine Springform fetten. Teig in die Form geben. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansätze gründlich entfernen. Apfelhälften mit einem spitzen Messer leicht einschneiden. Obsthälften auf den Teig setzen. Damit die Früchte nicht braun werden, den restlichen Zitronensaft darüberträufeln. Apfelkuchen mit Zucker bestreuen. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Kuchen ins heiße Rohr schieben und 45 Minuten backen. Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und mit heißer Vanille-Soße servieren.

## Feiner Mürbeteig – Tante Lisa

*250g Mehl, 150g Butter, 1 bis 2 EBl Zitronensaft, 1 Ei, etwas Zimt und Salz*

Butter und Mehl zu Krümeln verarbeiten dann übrige Zutaten hinzufügen gut vermischen und dann ½ Stunde kaltstellen

## Knetteig Grundrezept – Tante Lisa

*300 g Mehl, ½ Backpulver, 100 g brauner Zucker, 1 Vanillezucker, ½ ger. Zitrone, 1 Ei, 125 g gute Butter*

Mehl und Backpulver werden gesiebt, dann gibt man den Zucker und Vanillezucker das Ei und 1-2 EL Wasser hinzu. Die Masse dann leicht durcharbeiten und mit der in Flocken geschälten Butter rasch verkneten und dann ½ Stunde kaltstellen.

## Apfelkuchen á la BRAUNI

*Zutaten für vier Portionen:*

*150 g braunen Zucker, 1 Päckchen Vanille Zucker, 1 Prise Salz, 1/2 Zitronensaft und ger. Schale, 3 Eier, 5-6 EL Milch, 2 TL Zimt, 200 g Mehl, 1/2 Backpulver, etwas Fett für die Form, 6 mittelgroße Äpfel, 2 EL braunen Zucker zum bestreuen*

**Zubereitung:** Öl, Zucker und Vanillezucker in eine mittelgroße Rührschüssel geben mit den Schneebesen des Handrührgerätes schnell verrühren. Zitrone pressen. Die Hälfte des Zitronensafts mit Salz, Eiern, Milch und Zimt zur Öl-Zucker-Masse geben. Mischung mit den Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. Mehl und Backpulver hineinsieben und gut unter den Teig arbeiten. Eine Springform fetten. Teig in die Form geben. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansätze gründlich entfernen. Apfelhälften mit einem spitzen Messer leicht einschneiden. Obsthälften auf den Teig setzen. Damit die Früchte nicht braun werden, den restlichen Zitronensaft darüberträufeln.

Apfelkuchen mit Zucker bestreuen. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Kuchen ins heiße Rohr schieben und 45 Minuten backen. Mit süßer Sahne servieren.



## Obstkuchenteig á la CARMEN

*Zutaten für ein Form 26cm:*

*5 EL braunen Zucker, 1 Päckchen Vanille Zucker, 1 Prise Salz, 1/2 Zitronensaft und ger. Schale, 2 Eier, 5-6 EL Milch, 5 EL Öl, 1Tasse Mehl, 1/2 Pk. Backpulver, etwas Fett für die Form, 2 EL braunen Zucker zum bestreuen*

**Zubereitung:** Öl, Zucker und Vanillezucker in eine mittelgroße Rührschüssel geben mit den Schneebesen des Handrührgerätes schnell verrühren. Zitrone pressen. Die Hälfte des Zitronensafts mit Salz, Eiern, Milch zur Öl-Zucker-Masse geben. Mischung mit den Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. Mehl und Backpulver hineinsieben und gut unter den Teig arbeiten. Eine Springform fetten. Teig in die Form geben. Mit Obst dicht belegen. Backofen auf 190 Grad vorheizen. Kuchen ins heiße Rohr schieben und 45 Minuten backen. Mit braunem Zucken oder Puderzucken nach Geschmack bestreuen und süßer Sahne servieren.

# Backbacke Kuchen



## Saison für Apfelkuchen

Äpfel gibt es jetzt in Hülle und Fülle. Die aromatisch-süßen Früchte passen am besten in festen Grießteig

### Apfel-Grieß-Kuchen

#### Zutaten für einen Kuchen:

250 g braunen Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 250 g Butter, Saft von einer Zitrone, 1 Prise Salz, 6 Eier, 180 g Grieß aus Weichweizen, 100 g Mehl (Type 405), 1 TL Backpulver, Fett für die Form, 750 g Äpfel, 100 g Haselnusskrokant.

**Zubereitung:** Für den Teig Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig schlagen. Anschließend Zitronensaft, und Salz dazugeben. Nach und nach Eier unterrühren Grieß, Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unter den Teig heben. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Springform (ca. 26 cm Durchmesser) geben. Für die Füllung Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Krokant mischen. Auf dem Teig verteilen, mit dem restlichen bedecken.

Apfel-Grieß-Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (auf der mittleren Schiene), etwa Minuten backen. Kuchen mit Zimt-Sahne servieren.



### Freiburger Pfüttele



1/4 l fruchtiger badischer Weißwein, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 gute Messerspitze Zimt, 30g Butter, 160g Mehl, 4 Eier, Schweineschmalz zum Ausbacken, Zucker zum Bestreuen.

Den Wein mit Zucker, Salz, Zimt und Butter zum Kochen bringen. Das Mehl in einem Schwung neben dem Feuer dazugeben, dann den Topf wieder auf den Herd stellen und den Teig ständig rührend abbrennen - bis sich ein Kloß bildet und nur eine dünne Teighaut am Topfboden zu sehen ist. Von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Einzeln die Eier einrühren. Das Schmalz zum Ausbacken erhitzen. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und aus der Sterntülle Kringel im Schmalz formen. Nach etwa 1 Minute die Kringel wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, noch heiß mit Puderzucker bestreuen und sofort auftragen.

Man kann dazu auch eine Sauce reichen, etwa pürierte Erd- oder Himbeeren, auch eine mit einem Schuß Kirschwasser aromatisierte Brombeersauce. Beeren mit etwas Wasser und Zucker kochen und durch ein Sieb streichen.

### Bremer Wickelkuchen

**Teig:** 500 g Mehl, 1 Würfel Hefe, 1/4 l Milch, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 125 g Butter. **Füllung:** 150 g Butter, 200 g Korinthen, 150 g Zucker, 150 g Mandelstifte, etwas Zimt und abgeriebene Zitronenschale. **Glasur:** 1/2 Zitrone, 100 g Puderzucker.

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig kneten, zweimal gehen lassen und wieder abschlagen. Ausrollen, mit Butter bestreichen und die übrigen Füllzutaten darüberstreuen. Aufrollen, nochmals gehen lassen, quer einschneiden und eine knappe Stunde bei 200 Grad backen. Mit Zitronenglasur überziehen. Dazu könnte man sich dann auch einen anderen Trank genehmigen:

# Backebake Kuchen



## OSTER-ROULADE - Ohne Ostereier jederzeit ein Festtagskuchen

Zutaten: 4 Eier, 4 Eßlöffel kaltes Wasser, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Zitronensaft, 175 g Zucker, 50 g Kakao, 50 g Speisestärke, 75 g Mehl, 1 1/2 gestrichene Teelöffel Backpulver, 1/2 l frische Sahne, 2 Tütchen Sahnesteif, 4 gehäufte Eßlöffel Puderzucker, 1/2 Paket Marzipan, 250 g rote Marmelade  
Eiweiss, Wasser, Salz und Zitronensaft steif schlagen, Zucker unterschlagen und die Eigelb locker untermischen. Kakao, Speisestärke, Mehl und Backpulver sieben und darunterheben. Auf gefettetes Pergamentpapier streichen und bei 225 Grad 12 Minuten backen. Auf ein Tuch stürzen und das Papier abziehen und in ein Tuch einrollen. Die Sahne schlagen und dabei „Sahnesteif“ hinzufügen, zuletzt den Puderzucker. Die aufgerollte Teigplatte mit Marzipan, Marmelade und mit Sahne bestreichen. Mit Hilfe des Tuchs aufrollen, mit der restlichen Sahne bestreichen und mit Marzipaneiern garnieren.



## Rhabarberkuchen

125 g Mehl, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1/4 l Milch, 40 g Hefe, 50 g Butter, 200 g Marzipanrohmasse, 150 g Puderzucker, 1 Eßl. Rum, 1,5 kg Rhabarber, 1 Eigelb, 1 Eßl. Dosenmilch, 3 Eßl. Brauner Zucker

Das Mehl in einer Rührschüssel mit Zucker und Vanillinzucker mischen. Die Milch lauwarm erhitzen, mit der zerbröckelten Hefe verrühren und mit der lauwarmen, geschmolzenen Butter zum Mehl geben. Alle Zutaten gut verkneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Noch einmal durchkneten und 3/4 des Teiges auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die Marzipanrohmasse mit Puderzucker und Rum verkneten. Dünn ausrollen und auf den Hefeteigboden legen. Mit einem Tuch bedecken und gehen lassen. Den Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und mit einer Tasse Wasser 10 Minuten dünsten. Abgetropft auf dem Marzipan verteilen. Restlichen Teig ausrollen und mit einem Kuchenrädchen Streifen ausradeln. Als Gitter über den Kuchen legen. Eigelb mit Milch verrühren. Das Gitter damit bepinseln. Den Kuchen im heißen Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen. Abgekühlt mit braunem Zucker bestreuen. (1 Stunde 20 Minuten)

**Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet** und enthält: Eiweiß: 98 g Fett: 118 g Kohlenhydrate: 813 g Kalorien: 4865 pro Person ca. 810 Kalorien

## Rhabarbertorte mit Honigbaiser

Auf einem Boden aus Rührteig mit feinen Gewürzen eine Schicht Rhabarber mit einem Gitter aus honiggesüßtem Baiser.

Zutaten für 8 Stücke - Teig: 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 Ei, 2 Eigelb, 50 g Stärkepulver, 150 g Mehl, 1 Teel. Backpulver, 1 Prise Nelken, 1/2 Teel. Zimt, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone, 1 Prise Salz; Füllung: 1 kg Rhabarber, 2 Eiweiß, 1 Teel. Zitronensaft, 100 g Zucker, 50 g Honig.

(Pro Stück ca. 1520 Joule/360 Kalorien)

Teigzutaten mit dem Handrührgerät in etwa zwei Minuten gut verrühren und auf den Boden einer gefetteten Springform (24 cm) verteilen und am Rand etwas hochziehen. Den Rhabarber in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und den Teig dicht damit belegen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/ Gas Stufe 4 etwa 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die zwei Eiweiß mit dem Zitronensaft sehr steif schlagen. Unter ständigem Schlagen erst Zucker und dann flüssigen Honig zufügen. Die Masse muß so steif sein, daß sich beim Schlagen lange Spitzen bilden.

Die Honigbaisermasse in einen Spritzbeutel füllen. Auf die vorgebackene Rhabarbertorte ein Gitter spritzen. Dann die Rhabarbertorte zurück in den Backofen geben und noch 15 Minuten weiterbacken, bis der Honigbaiser goldgelb geworden ist.

## Whiskykranz

200 g Margarine, 150 g Zucker, 3 Eier, 200 g Mehl, 2 gestrichene Eßl Kakao, 2 gestrichene Teel Backpulver, 100 g gemahlene Haselnüsse, 100 g grobgehackte Schokolade, 1—2 Eßl Milch, 1—2 Eßl Whisky, 10 g Margarine, 100 g Krokant; Guß zum Tränken: 8 Eßl Whisky, 2 Teel Instant-Kaffee, 1 Päckchen Vanillinzucker, 2 gestrichene Eßl Puderzucker; Schokoladenguß: 1 Packung Kuvertüre (100 g), 20 g Pistazien.

Fett, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl, Kakao, Backpulver, Haselnüsse, Schokolade, Milch und Whisky dazugeben. Alles verrühren. Eine Kranzform einfetten, mit Krokant ausstreuen. Teig hineingeben — die Form darf nur bis zur Hälfte gefüllt sein. Form auf dem Rost auf unterster Schiene im heißen Ofen bei 190 Grad etwa 50 Minuten backen. Inzwischen Zutaten für den Guß verrühren. Den gebackenen Kuchen aus der Form stürzen. Mehrmals mit einem Holzspieß einstechen und den Guß in kleinen Mengen über den heißen Kuchen gießen. Die Kuvertüre im Wasserbad auflösen und über den Whiskykranz verteilen. Mit Pistazien bestreuen. (1 .Stunde 20 Minuten)

**Dieses Rezept ist für 20 Stücke berechnet** und enthält: Eiweiß: 90 g Joule: 26 213/6262 Kalorien Fett: 394 g pro Stück Kohlenhydrate: 482 g ca. 1310 Joule/313 Kalorien

# Backebake Kuchen



Ohne Schokoladenguß zum Tiefkühlen geeignet. Haltbarkeit etwa sechs Monate.



## Sandtorte \*

200 g weiche Butter, 200 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 3 Eier, 250 g Weizenstärke, 1/2 gestrichener Teel. Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Eßl. Rum, Öl, Dosenmilch.

Die weiche Butter mit Puderzucker, Vanillinzucker, Eiern, Weizenstärke, Backpulver, Salz und Rum in eine Rührschüssel geben. Mit einem Handrührgerät in sieben Minuten cremig rühren. Eine Kastenform von 30 Zentimetern Länge ausfetten. Den Teig einfüllen und die Oberfläche mit Dosenmilch bestreichen. (Wenn der Kuchen oben dekorativ aufreißen soll, Dosenmilch weglassen und auf die Oberfläche in der Mitte einen schmalen Streifen Zucker streuen.) Im vorgeheizten Backofen so tief wie möglich bei 150 bis 175 Grad 95 bis 105 Minuten backen. (2 Stunden)

**Dieses Rezept ist für acht Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 22 g Fett: 184 g Kohlenhydrate: 425 g Kalorien: 3545/ Joule: 14 890 pro Person ca. 445 Kai./ 1860 Joule**  
**\*) Sandtorte ist eine typisch norddeutsche Spezialität, erfunden von einem Lübecker Backmeister im Jahre 1882. Torte heißt dieser Kuchen, weil er ursprünglich in einer runden Form gebacken und dadurch noch „sandiger“ wurde. Denn das ist das Besondere daran: Der Kuchen hat eine so feine Krume, daß er auf der Zunge zergeht. Heute wird Sandtorte immer in der Kastenform gebacken, weil er sich so besser aufschneiden läßt.**

## Förtchen

500 g Mehl, 3/8 l Milch, 25 g Hefe, 60 g Butter, 5 Eier, 125 g Rosinen, 1 Prise Salz, geriebene Schale 1/2 Zitrone, Öl zum Backen.

Das Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch verrühren. Mit der weichen Butter, den Eiern, den gewaschenen, gut abgetrockneten Rosinen, Salz und der Zitronenschale zum Mehl geben. Alle Zutaten gut verrühren. Den Teig etwa eine halbe Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Die Förtchenpfanne (Foto) auf dem Elektroherd bei Mittelhitze heiß werden lassen. Dann in jede Vertiefung einen Teelöffel Öl geben. Sobald das Öl heiß ist, jede Vertiefung zu dreiviertel mit Hefeteig füllen. Etwa zwei Minuten backen lassen. Förtchen mit zwei Gabeln wenden und weitere zwei Minuten backen.

Noch warm mit Zucker servieren. Ergibt etwa 60 Förtchen. (1 Stunde 15 Minuten)

**Dieses Rezept ist für 10 Personen berechnet und enthält (Zucker nicht mitgerechnet): Eiweiß: 100 g Fett: 191 g Kohlenhydrate: 471 g Kalorien: 4185/ 17520 Joule pro Person ca. 418 Kai./ 1752 Joule**





## Anisbrot



500 g Weizenmehl (Typ 405), 80 g Zucker, 1 Teel. gemahlener Anis, 1 flacher Teel. Salz, 1 Ei, 100 g Butter, knapp 1/4 l Milch, 30 g Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe), 10 g Öl für die Form, 1 Eigelb und 2 Eßl. Dosenmilch zum Bestreichen.

Mehl in einer Schüssel mit Zucker, Anis und Salz mischen. Das Ei und die weiche Butter in Flöckchen dazugeben. Die Milch lauwarm erhitzen, mit der Hefe verrühren und in die Schüssel zum Mehl gießen. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teigloß leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Geschirrtuch zudecken. Den Teig so lange gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Dann den Teig mit bemehlten Händen gut durchkneten und neun gleich große Bällchen formen. In eine gefettete Springform legen. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Eigelb und Dosenmilch verquirlen und die Teigbällchen einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen. (1 Stunde 15 Minuten)

**Dieses Rezept ist für neun Portionen berechnet** und enthält: Eiweiß: 75 g Joule: 14115/3372 Kalorien Fett: 118 g pro Portion Kohlenhydrate: 464 g ca. 1570 Joule/375 Kalorien Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit etwa vier Monate.

## Hefewaffeln mit Schinkenspeck

200 g Schinkenspeck, 150 g Zwiebeln, 6 Eier, 300 g Mehl, 1/2 Teel. Salz, 1/2

Päckchen Trockenhefe, ¼ l Milch, 100 g Margarine, 1 Eßl. Kümmel, Fett fürs Waffeleisen.

Den Speck sehr fein würfeln. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln. Eier trennen. Mehl, Salz und Trockenhefe mischen. Mit den Quirlen des Handrührgeräts Eigelb, lauwarmer Milch und die flüssige lauwarmer Margarine unterrühren. Den Teig eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eischnee, Zwiebel und Speckwürfel und den Kümmel unter den Teig rühren. Waffeleisen auf höchster Stufe vorheizen. Das Eisen fetten und jeweils zwei bis drei Eßlöffel Teig auf die Backfläche geben. Nach und nach etwa 20 Waffeln knusprig braun backen. (2 Stunden)

**Getränk:** kräftiger Weißwein oder Bier

**Dieses Rezept ist für 20 Waffeln berechnet** und enthält: Eiweiß: 126g, Fett: 207g, Kohlenhydrate: 252g, 14 483 Joule/3460 Kalorien, pro Waffel ca. 732 Joule/175 Kalorien



## Bananen-Kokos-Torte

1,5 kg Bananen, Saft von 2 Zitronen, 1 Mürbeteigboden, 100 g Preiselbeeren aus dem Glas, 2 Eiweiß, 50 g Zucker, 150 g frische Kokosnuß (oder 100 g Kokosraspel).

Bananen schälen und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Die Stücke aufrecht dicht nebeneinander auf den Tortenboden setzen. Preiselbeeren mit dem restlichen Zitronensaft verrühren und zwischen die Bananen streichen. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. 100 Gramm Kokosnuß reiben und unter die Eiweißmasse heben. Auf die Bananen streichen. Restliche Kokosnuß in feine Streifen hobeln und darauf verteilen. Unter dem Grill oder im heißen Backofen einige Minuten hellbraun überbacken. (30 Minuten)

**Dieses Rezept ist für 16 Stücke berechnet** und enthält: Eiweiß: 41 g, Fett: 64 g, Kohlenhydrate: 467 g, 11310 Joule/2700 Kalorien, pro Stück ca. 705 Joule/165 Kalorien





## Prasselkuchen



1 Paket TK-Blätterteig (300 Q), 1 Teel Aprikosenkonfitüre, 2 Eßl. Weinbrand, 125 g Zucker, 125 g Butter oder Margarine, 220 g Mehl, 60 g Mandelstifte.  
Blätterteigscheiben mit einem scharfen Messer in der Mitte durchschneiden, so daß jeweils zwei Quadrate entstehen. Konfitüre mit Weinbrand verrühren. Die Teigstücke dünn damit bestreichen. Die Ränder nicht bestreichen, sonst kann der Blätterteig nicht richtig aufgehen. Zucker, Fett und Mehl mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln kneten. Mit leicht angefeuchteten Händen den Teig zu gleichmäßigen Streuseln zerreiben. Die Blätterteigstücke auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes oder kalt abgspültes Backblech legen. Die Streusel auf die zehn Teigstücke verteilen und die Mandelstifte darüberstreuen. Bei 220 Grad/Gas Stufe 4 etwa 20 Minuten hellbraun backen. (35 Minuten)

**Beilage:** Schlagsahne

*Dieses Rezept ist für 10 Stücke berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 57 g, Fett: 156 g, Kohlenhydrate: 448 g, 16665 Joule/3975 Kalorien, pro Stück ca. 1665 Joule/400 Kalorien*

## Frankfurter Kranz auf leichte Art

Teig: 4 Eier, 100 g Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, 100 g Mehl, 100 g Speisestärke, 2 Teel. Backpulver, 50 g Butter oder Margarine, Fett für die Form;  
Füllung: 1 unbehandelte Orange, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, ½ l Milch, 30 g Zucker, 50 g Butter, 1 Eßl.



Puderzucker;

zum Bestreuen: 100 g Krokant.

Eigelb mit drei Eßlöffel heißem Wasser schaumig schlagen. Zucker zugeben und weiterschlagen, bis die Masse hellgelb ist. Abgeriebene Zitronenschale, Eischnee, Mehl, Speisestärke und Backpulver unterheben. Das flüssige Fett unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kranzform (Durchmesser 26 Zentimeter) füllen. In den kalten Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und 50 Minuten backen. Auskühlen lassen und durchschneiden. Beide Hälften mit Orangensaft beträufeln. Für die Füllung Puddingpulver mit etwas Milch glattrühren. Restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen, Puddingpulver zugeben und aufkochen. Butter mit Puderzucker schaumig rühren. Abgeriebene Orangenschale und den kalten Pudding nach und nach unterrühren. Den Boden des Kranzes mit der Hälfte der Creme bestreichen. Kranz zusammensetzen und rundherum mit restlicher Creme bestreichen. Mit Krokant bestreuen. (Ohne Wartezeit 1 Stunde 40 Minuten)

*Dieses Rezept ist für 20 Stücke berechnet und enthält: Eiweiß: 49 g, Fett: 139 g, Kohlenhydrate: 430 g, 13 801 Joule/ 3297 Kalorien, pro Stück ca. 690 Joule/165 Kalorien*



## Ingwer-Erdbeerbaiser



100 g kandierter Ingwer, 4 Eiweiß, 225 g Puderzucker, 500 g Erdbeeren, 2 Eßl. Zucker Becher Schlagsahne (125 g), 1 Päckchen Vanillinzucker.  
Ingwer sehr fein würfeln. Eiweiß in einer Schlüssel halbsteif schlagen und in einen Topf mit leicht kochendem Wasser setzen. Gesiebten Puderzucker unterschlagen, bis die Baisermasse ganz steif geworden ist. Den Ingwer unterheben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit großer Spritztülle füllen. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen oder dünn mit Mehl bestäuben. Kreise von etwa sechs Zentimeter Durchmesser von der Mitte aus spiralförmig spritzen. Den Rand mit dicken Tupfen besetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad/Gas Stufe 1 eineinhalb Stunden mehr trocknen als backen. Erdbeeren waschen und putzen. Mit Zucker bestreuen. Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Die Hälfte der Sahne auf die Baiserschalen verteilen. Erdbeeren darauf anrichten. Jeweils einen Tupfen Sahne obendrauf setzen. (2 Stunden)

**Dieses Rezept ist für acht Baisers berechnet und enth Eiweiß: 20 g. Fett: 42 g. Kohlenhydrate: 415 g. 8855 Joule/2110 Kalom pro Stuck ca. 1110 Joule/265 Kal**

## Dattelkuchen

500 g Datteln, 1 Teel. Hirschhornsalz, 200 g Cashewnüsse, 150 g Butter oder Margarine, 150 g Zucker, 2 Päckchen Vanillinzucker, 4 Eier, 250 g Mehl, 1 Teel. Backpulver, 1 Zitrone, 1 Eßl. Puderzucker.  
Datteln entkernen und würfeln. Hirschhornsalz in einer Tasse heißem Wasser auflösen und über die Datteln gießen. Gut durchrühren und über Nacht stehenlassen. Cashewnüsse hacken. Fett, Zucker, Vanillinzucker, Eier, Mehl und Backpulver mit dem Handrührer zwei bis drei Minuten verrühren. Datteln und Nüsse unter den Teig mischen. In eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 26 Zentimeter) füllen. Im Backofen bei 175 Grad/Gas Stufe 2 etwa 45 Minuten backen. Nach zehn Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Den Kuchen aus der Form lösen und mehrmals einstechen. Mit Zitronensatt beträufeln. Zum Schluß mit Puderzucker bestäuben. (Ohne Wartezeit 70 Minuten)

Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit: etwa sechs Monate.

**Dieses Rezept ist für 12 Stücke berechnet und enthält: Eiweiß: 92 g, Fett: 292 g, Kohlenhydrate: 800 g, 24780 Joule/5920 Kalorien, pro Stück ca. 2065 Joule/490 Kalorien,**



## Schlesische Mohnklöße\*

1/2 l Milch, 75 g Zucker, 4 Eßl. Rum, 250 g gemahlener Mohn, 50 g Korinthen, 40 g gehackte Mandeln, 12 St. Zwieback.

Einen Viertelliter Milch zum Kochen bringen. Zucker und Rum zufügen. Über den Mohn gießen. Korinthen und Mandeln unterrühren. Restliche Milch erhitzen und über den zerkleinerten Zwieback träufeln. Dann Zwieback und Mohnbrei abwechselnd in eine Glasschüssel schichten, dabei mit Mohn abschließen. Im Kühlschrank durchkühlen lassen. (Ohne Wartezeit 45 Minuten)

**\* Diese Mohnklöße sind keine Klöße. Sie heißen in Schlesien so und werden dort Heiligabend und Silvester serviert.**

**Dieses Rezept ist für sechs Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 64 g, Fett: 99 g, Kohlenhydrate: 252 g, 12070 Joule/2880 Kalorien, pro Person ca. 2010 Joule/480 Kalorien**





## Kekskuchen Kalter Hund



300 g Kokosfett (Plattenfett), 2 Eier, 300 g Puderzucker, 120 g Kakao, 4 Eßl. Orangensaft, 40 g ganze geschälte Mandeln, 40 Butterkekse (225 g), 1 Paket Haselnußglasur (100 g).

Das Fett zerlassen. Eier mit dem gesiebten Puderzucker und Kakao schaumig rühren. Das abgekühlte, aber noch flüssige Fett nach und nach unterrühren. Mit Orangensaft und acht Eßlöffel heißem Wasser glattrühren. (Für Erwachsene können Sie den Orangensaft durch Orangenlikör ersetzen.) Eine Kastenform (Länge 25 Zentimeter) mit Pergamentpapier auslegen. Die Mandeln auf den Boden der Form verteilen. Vier Eßlöffel Schokolade einfüllen und glatt streichen. Mit einer Schicht Kekse belegen, etwas andrücken. Dann abwechselnd zwei Eßlöffel Schokolade und Kekse so lange einschichten, bis beides aufgebraucht ist. Den Kuchen erkalten lassen und stürzen. Die Glasur im Wasserbad auflösen und über den Kuchen gießen. (Ohne Wartezeit 35 Minuten)

*Dieses Rezept ist für 20 Stücke berechnet und enthält: Eiweiß: 76 g, Fett: 420 g, Kohlenhydrate: 560 g, 26700 Joule/6405 Kalorien, pro Stück ca. 1330 Joule/330 Kalorien*

## Großer Hans\*

200 g Weißbrot (oder alte Brötchen), 3/8 l Milch, 150 g Haselnüsse, 60 g Butter oder Margarine, 60 g Zucker, 3 Eier, 50 g Rosinen. Fett und Semmelbrösel für

die Form.

Die Rinde vom Weißbrot abschneiden. Das Brot in der Milch zehn Minuten einweichen. Die Haselnüsse hacken. Das Fett mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Eingeweichtes Brot, Nüsse und gewaschene Rosinen unterrühren. Den Teig in eine gut gefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Wasserbad-Puddingform füllen. Die Form verschließen und in einen Topf mit so viel kochendem Wasser stellen, daß das Wasser etwa bis zu drei Zentimeter unter den Formrand reicht. Zehn Minuten bei großer Hitze kochen lassen. Dann noch 80 Minuten bei kleiner Hitze garen. Herausnehmen und auf eine Platte stürzen. (2 Stunden)

**Beilage:** Kirschkompott

*Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 99 g, Fett: 168 g, Kohlenhydrate: 280 g, 12950 Joule/3090 Kalorien, pro Person ca. 3240 Joule/770 Kalorien*

\* eine typische norddeutsche Mehlspeise



# Backbacke Kuchen



## Schuhsohlen

1 Paket TK-Blätterteig (300 g), 50 g brauner Zucker, 4 Blatt weiße Gelatine, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 400 ccm Milch, 50 g Zucker, 1 Eigelb, 1 Becher Schlagsahne (200 g), 2 Pfirsichhälften aus der Dose.

Aus jeweils einer Scheibe angetautem Blätterteig zwei Kreise von etwa sieben Zentimeter Durchmesser ausstechen. Zu Ovalen ausrollen. Die Hälfte der Ovale mit Hagelzucker bestreuen. Alle Teigstücke mit der Zuckerseite nach oben auf ein mit Wasser besprenkeltes Backblech legen und in den Backofen schieben. Auf 225 Grad/Gas Stufe 4 schalten und 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanillepuddingpulver mit etwas Milch verrühren. Restliche Milch mit Zucker aufkochen. Angerührtes Pulver unterrühren und aufkochen. Ausgedrückte Gelatine in der heißen Creme auflösen. Eigelb unterziehen. Abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Schuhsohlen mit der Vanillecreme bestreichen, mit Pfirsichspalten belegen und mit einer zweiten Schuhsohle (mit Hagelzucker bestreut) bedecken. (1 Stunde)



**Dieses Rezept ist für fünf Stück berechnet und enthält:** Eiweiß: 34 g, Fett: 172 g, Kohlenhydrate: 255 g, 2729 Kalorien/11424 Joule, pro Stück ca. 545 Kalorien/2286 Joule



## Kirschkuchen vom Blech

1 kg Sauerkirschen (oder 2 Gläser á 460 g Einwaage), 300 g Zucker, 1/8 l Weißwein, 250 g Butter oder Margarine, 4 Eier, knapp 1/8 l Milch, 300 g Mehl (Type 1050), 3 Teel. Backpulver, 200 g gemahlene, Haselnüsse, 3 Teel. Kakao, 3 Teel. Speisestärke, 6 Eßl. Kirschlikör.

Kirschen waschen und entsteinen. Mit vier Esslöffeln Zucker bestreuen und mit Weißwein übergießen. Eine Stunde stehenlassen. Das weiche Fett, restlichen Zucker, Eier, Milch, Mehl, Backpulver, Haselnüsse und Kakao zu einem weichen Teig verrühren. Auf ein gefettetes Backblech streichen. Die Kirschen abtropfen lassen. Die Flüssigkeit eventuell mit Wasser zu einem Viertelliter auffüllen. Die Kirschen auf den Teig verteilen. Im Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa 40 Minuten backen. Für den Guß den Kirschsafte mit angerührter Speisestärke binden. Kirschlikör unterrühren. Guß auf den Kuchen streichen, fest werden lassen. (Ohne Wartezeit 1 Stunde)

**Beilage:** Schlagsahne

**Dieses Rezept ist für 20 Stücke berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):** Eiweiß: 106 g, Fett: 371 g, Kohlenhydrate: 632 g, 26 695 Joule/6375 Kalorien, pro Stück ca. 1335 Joule/320 Kalorien

## Königskuchen mit Zitronenguß

**Schon unsere Großmütter backten ihn gern: Der Königskuchen - abgebildet auf der Farbseite - ist seit altersher ein beliebter Kasten Kuchen, weil er sehr saftig wird und recht lange frisch bleibt.**

Hier das Rezept:

Zutaten:

**Für den Teig:**

250 g Margarine oder Butter, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone oder, 1 Päckchen Citrobäck, 4 mittelgroße Eier, 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Eßlöffel Rum, 250 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 175 g Rosinen, 50 g gemahlene Mandeln.

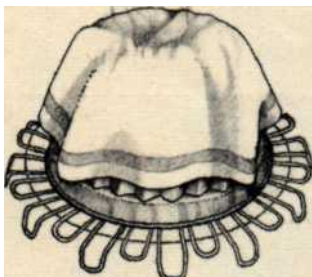
**Für den Guß:**

125 g Puderzucker, 2 Eßlöffel Zitronensaft.

**Zubereitung:** Fett schaumig rühren. Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale zufügen und unterrühren. Ein Ei nach dem anderen dazugeben und so langeiterrühren, bis der Zucker nicht mehr knirscht.

Salz, Zitronensaft und Rum zugeben. Mehl und Backpulver mischen und in 2-3 Portionen unter den Teig rühren. Zum Schluß Rosinen und Mandeln untermischen. Den Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Kastenform (22 cm lang) füllen. Im vorgeheizten Backofen auf 1. Schiene von unten goldbraun backen. Danach noch 10 Minuten in der Form stehen lassen und dann stürzen.

Für den Guß Puderzucker und Zitronensaft glattrühren und über den kalten



# Backbacke Kuchen



Königskuchen gießen.

**Backen:**

E-Herd: 175 Grad. G-Herd: Stufe 2. Umluftherd: Siehe Herdhersteller. Zirka 70 Minuten.

Dieser Kuchen hat insgesamt etwa 19 870 kJ = 4720 kcal.

## So lösen Sie den Kuchen aus der Form

Manchmal kommt es vor, daß ein Kuchen sich nicht gleich beim Stürzen aus der Form löst. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen folgendes: Legen Sie über die gestürzte Kuchenform ein kaltes, nasses Küchentuch (siehe Zeichnung). Einige Minuten „abdampfen“ lassen und dann das Tuch wieder abnehmen. Nun versuchen Sie, vorsichtig die Form hochzunehmen. Löst sich der Kuchen immer noch nicht, dann wiederholen Sie den ganzen Vorgang noch einmal. Wenn Sie zum Backen Keramikformen nehmen, sollten Sie nach dem Backen so vorgehen: Den Kuchen nach dem Backen immer auf einen Kuchenrost stürzen. Anschließend mindestens 15 Minuten warten, bevor Sie die Form abheben.

### Der gute Tip

Damit Ihr Kuchenteig keine Bläschen und der Kuchen keine Löcher bekommt, sollten Sie unbedingt folgendes beachten: Die letzte Mehlportion nur noch ganz kurz unterrühren (falls es im Rezept nicht ausdrücklich anders angegeben ist)!

## Haferflocken -Kuchen mit Birnen

**Probieren Sie doch mal den leckeren Haferflocken-Kuchen - abgebildet auf der Farbseite! Sie werden dann bestimmt merken, wie gut man auch mit Haferflocken backen kann.**



### Hier das Rezept:

#### Zutaten:

**Für den Teig:** 150 g Margarine oder, Butter, 150 g Zucker, 3 Teelöffel, Backpulver, 3 Eier, 300 g Mehl, 50 g Blütenzarte, Köllnflocken, 1/8 l Milch, 100 g Zartbitter-Schokolade, 1 gehäufte Eßlöffel Kakao, 1 Eßlöffel Rum, etwas Zimt und Muskat.

**Außerdem:** 1 kg welche Birnen oder, 1 große Dose Birnen.

#### Zum Verzieren:

125 g Puderzucker, 2 Eßlöffel Wasser oder Rum.

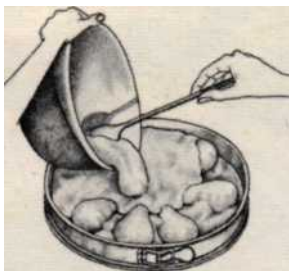
**Zubereitung:** Fett schaumig rühren. Zucker zufügen und die Eier nacheinander unterrühren.

Weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Mehl und

Backpulver mischen und zusammen mit den Haferflocken dazugeben (siehe Zeichnung rechts), unterrühren. Danach Milch, zerbröckelte Schokolade, Kakao, Rum und Gewürzzutaten zufügen. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Eine Springform



(26 cm Durchmesser) am Boden fetten und 2/3 des Rührteiges hineinfüllen. Dann die Birnenhälften krantzförmig in den Teig drücken und den restlichen Teig darübergerben (siehe Zeichnung links). Alles gleichmäßig verstreichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen, auf 2. Schiene von unten, backen. Danach aus der Form lösen und erkalten lassen.



Puderzucker mit Wasser oder Rum verrühren und die Kuchenoberfläche damit bestreichen. Backen: E-Herd: 200 Grad. G-Herd: Stufe 3. Umluftherd: siehe Herdhersteller. Zirka 60 Minuten.

Der Kuchen hat insgesamt ca. 18 980 kJ - 4520 kcal.

## Plätzchen - mal aus Haferflocken

Und so wird's gemacht: 125 g Butter mit 125 g Zucker und 1 Eigelb schaumig rühren. 250 g Blütenzarte Köllnflocken, 50 g gemahlene Mandeln, 1 gestrichener

Teelöffel Backpulver und etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) darunterrühren. Danach 1 Eischnee darunterziehen. Nun den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und daraus Plätzchen ausstechen. Diese legen Sie dann auf ein gefettetes Backblech, bestreichen sie mit verdünntem Eigelb und bestreuen sie mit Hagelzucker. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

### Der gute Tip

Wenn Sie gern einmal viele Plätzchen backen wollen, aber die Backbleche nicht ausreichen, empfehlen wir Ihnen: Nehmen Sie einfach die Fettfangschale! Außerdem können Sie auch noch den Gitterrost mit Alufolie belegen - das geht wirklich ganz prima!

# Backebake Kuchen



## Doughnuts - amerikanische Krapfen



**Doughnuts (sprich doonats) - eine amerikanische Gebäckspezialität, die frisch am allerbesten schmeckt! Sie können sie zum Nachmittagskaffee, aber auch prima in der Silvesternacht servieren. Außerdem sind die Doughnuts eine „süße“ Ergänzung eines Partybüfets. Hier das Rezept für die auf der Farbseite abgebildeten Krapfen:**

### Zutaten:

**Für den Teig:** 375 g Mehl, 20 g frische Hefe, 1 Prise Salz, gut 1/8 l lauwarme Milch, 40 g Zucker, 1 Ei, 60 g Margarine, etwas abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale.

**Zum Ausrollen:** Etwas Mehl.

**Zum Ausbacken:** Pflanzenfett.

**Zum Bestreuen:** Puderzucker.

**Zubereitung:** Das Mehl in eine große Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln. Mit 4 Eßlöffeln warmer Milch und etwas Zucker zu einem Brei verrühren. Dann restlichen Zucker, Salz, Margarineflöckchen, Zitronenschale sowie das Ei auf den Mehlsrand geben. Sobald sich die Hefe verdoppelt hat, alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten, dabei die restliche, erwärmte Milch daruntergeben. Nun den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Nun auf bemehlter Arbeitsfläche etwa fingerdick ausrollen. Dann den Teig weiterverarbeiten wie unten beschrieben. Die Doughnuts nach dem Ausstechen nochmals an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Mit der aufgegangenen Seite nach unten ins heiße Fett geben, von beiden Seiten goldbraun backen und herausnehmen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäubt heiß oder kalt servieren.

Das Gebäck hat insgesamt ca. 13 315 kJ - 3170 kcal.

### So entstehen die Doughnuts:

Wenn Sie den Hefeteig schön gleichmäßig ausgerollt haben, stechen Sie etwa 8 cm große Plätzchen aus - und zwar am besten mit einem Glas (siehe Zeichnung links).



Anschließend nehmen Sie dann ein kleineres Glas und stechen von den Plätzchen jeweils die Mitte aus, so daß Hefeteigringe entstehen (siehe Zeichnung rechts).

Teigreste wieder zusammenkneten, neu ausrollen und weiter ausstechen. Danach geht's weiter wie im Rezept beschrieben.



### Der gute Tip

**Da Sie bei unserem Gebäck immer die Mitte der ausgestochenen Plätzchen übrig behalten, empfehlen wir Ihnen folgendes: Machen Sie daraus doch kleine „Berliner“! Und das geht so: Geben Sie auf ein kleines Hefeteigplätzchen einen Klecks feste Erdbeermarmelade. Bestreichen Sie die Ränder mit etwas Eiweiß und drücken Sie ein zweites Plätzchen darauf. Ränder rundherum zusammendrücken — am besten mit einem Aromafläschchen. Ebenfalls in heißem Fett schwimmend ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit weißem Puderzuckerguß überziehen und fest werden lassen. Frisch servieren!**

### Variation:

**Sie können den Guß auch ganz nach Belieben mit Speisefarbe färben.**

## Liegnitzer Bomben



**Diese kleinen Küchlein, etwa 4 cm hoch und 7 cm rund, sind eine Spezialität der schlesischen „Lebküchlerei“. Hier das Rezept für die auf der Farbseite abgebildeten Liegnitzer Bomben:**

### Zutaten:

#### Für den Teig:

300 g Honig, 250 g Zucker, 125 g Margarine, 6 Eßlöffel Öl, 6 kleine Eier, 1 Teelöffel Zimt, 1/2 Teelöffel gemahlene Nelken, 1/2 Teelöffel Kardamom, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Citronback, 4 Eßlöffel Rum, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 125 g Rosinen, 125 g gehackte Mandeln, 100 g Zitronat, 100 g Marzipanrohmasse, 50 g Korinthen.

**Zum Bestreichen:**

2 Eßlöffel Aprikosenmarmelade., **Zum Verzieren:**, 200 g Schokoladenkuvertüre, 50 g Haselnußkrokant.

**Zubereitung:** Honig, Zucker und Fett erwärmen und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und ein Ei nach dem anderen einrühren. Gewürze und Rum zufügen. Mehl und Backpulver mischen, zufügen und unterrühren. Rosinen, Mandeln, Zitronat, in Scheiben geschnittenes Marzipan und Korinthen unterrühren. Den Teig in eine gut gefettete Muldenform füllen. (Wie sie aussieht, sehen Sie rechts.) Im vorgeheizten Backofen auf 2. Schiene von unten goldbraun backen. Danach aus der Form lösen, erkalten lassen und mit erwärmter Marmelade bestreichen. Kuvertüre

# Backbacke Kuchen



im Wasserbad auflösen. Die Bomben damit bestreuen und mit Haselnußkrokant bestreuen.

Backen: E-Herd: 180 Grad. G-Herd: Stufe 2-3. Umluftherd: siehe Herdhersteller. Zirka: 25 Minuten.

Diese Bomben enthalten insgesamt etwa 37 970 kJ - 9040 kcal.



## Keramikform auch zum Backen

Wir haben die Liegnitzer Bomben in einer neuen Keramikform (siehe Zeichnung) gebacken. Sie wird im Fachhandel unter der Bezeichnung „Servierschale“ verkauft und ist zum Anrichten von Fonduesoße und Knabbergebäck gedacht. Man kann aber auch sehr gut darin backen!

Wir empfehlen Ihnen: Backen Sie auch mal kleine Kuchen für den Kindergeburtstag oder kleine Ostertörtchen zum Verschenken darin. Sie erhalten die Form in Haushaltwarengeschäften und in den Haushaltswarenabteilungen der Kaufhäuser.

Hersteller: Firma Scheurich, Kleinheubach.

Übrigens gibt es eine ähnliche schöne Form von der Firma Melitta, die sich „Schlemmerpfanne“ nennt.

### Der gute Tip

**Viele Honigkuchen und Sirupkuchen enthalten kein Fett. Diese sollten Sie deshalb nach dem Backen sofort in gut schließende Dosen geben, denn sonst werden die Gebäcke zu hart. Sie können die Kuchen oder die Plätzchen natürlich auch fest in Alufolie einschlagen.**

## Himbeer-Sahnetorte



**Die Himbeer-Sahnetorte -abgebildet auf der Farbseite - ist herrlich erfrischend und saftig!**

**Hier das Rezept:**

**Zutaten:** Für den Teig: 4 Eier, 3-4 Eßlöffel warmes Wasser, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 75 g Mehl, 50 g Speisestärke, 1 Messerspitze Backpulver.

**Für die Füllung:** 500 g frische oder tiefgefrorene, aufgetaute Himbeeren, je 3 Blatt weiße und rote Gelatine, 100-125 g Zucker, Zitronensaft nach Geschmack, 1 Päckchen Vanillinzucker, ½ l Schlagsahne, 4 Eßlöffel Himbeermarmelade

**Zum Verzieren:** ¼ 1 Schlagsahne, Himbeeren.

**Zubereitung:** Eier schaumig schlagen. Wasser zufügen, weiter schlagen, bis die Masse durch und durch schaumig ist. Zucker und Vanillinzucker in kleinen Mengen einstreuen und auch so lange weiter schlagen, bis der Zucker gelöst ist. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und locker unter die Eiermasse heben. Nun eine ungefettete Springform (26 cm) am Boden mit Pergamentpapier auslegen, Biskuitteig hineinfüllen. Im vorgeheizten Backofen, auf 2. Schiene von unten, backen. Frische Himbeeren waschen, Gelatine einweichen. Von den Himbeeren 375 g durch ein Sieb streichen (restliche für die Verzierung zurückbehalten). Himbeermus mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Gelatine nach Anweisung auflösen, etwas abkühlen lassen und unter das Himbeerpüree rühren. Kalt stellen. Wenn das Püree anfängt fest zu werden, die mit Vanillinzucker steif geschlagene Sahne (zum Bestreichen 3 Eßlöffel abnehmen) vorsichtig darunterheben. Erkalten Tortenboden zweimal durchschneiden und jeweils mit Marmelade bestreichen. Dann die Creme gleichmäßig auf die Böden streichen und diese wieder aufeinander setzen. Rundherum mit restlicher Sahne bestreichen.

Nun die Sahne für die Verzierung steif schlagen und die Torte damit verzieren, wie rechts beschrieben. Danach die Oberfläche mit restlichen Himbeeren garnieren (siehe Zeichnung rechts).

**Backen:** E-Herd: 190 Grad. G-Herd: Stufe 2-3. Umluftherd: siehe Herdhersteller. Zirka 45 Minuten.

Die Torte hat insgesamt ca. 19 740kJ = 4700 kcal.



## Himbeertorte -hübsch verziert



Den Rand unserer Himbeertorte haben wir sehr dekorativ mit Sahne verziert! So wird's gemacht: Den gefüllten Spritzbeutel dicht an den Tortenrand halten, senkrecht von unten nach oben rundherum Linien am Rand hochziehen (Zeichnung links).

### Der gute Tip

**Bei Verzierungen mit Sahne empfehlen wir Ihnen, möglichst beim Schlagen der Sahne auch Sahnesteif zu verwenden. So bleibt Ihre Torte immer längere Zeit dekorativ!**

# Backebake Kuchen



## Eistorte

**Ob Sommer oder Winter -Eistorten haben immer Saison! Unsere Eistorte - abgebildet auf der Farbseite - ist der jetzigen Winterszeit angepaßt.**

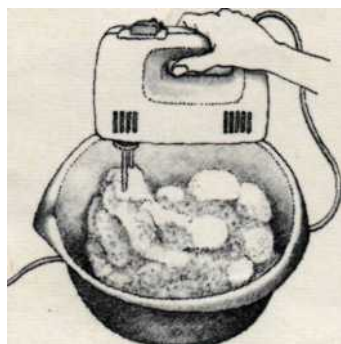
**Denn: wir würzten den Teig mit Zimt und Pfefferkuchengewürz. Hier das Rezept:**

### Zutaten:

**Für den Teig:** 150 g Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 5 Eigelb, 1 Gläschen Orangenlikör, 1 Prise Salz, 2 Teelöffel Zimt, 1 Teelöffel Pfefferkuchengewürz, 200 g gemahlene Mandeln, 100 g Orangeat, 80 g Semmelbrösel, 5 Eiweiß.

**Für die Füllung:** 2-3 Eßlöffel Orangenlikör, 5 Eßlöffel Orangenkonfitüre.

**Zum Verzieren:** 1 Haushaltspackung Eis (z. B. Nuß-, Vanille- oder Schoko-Vanille-Eis), 2 Eßlöffel Schokostreusel, etwas Orangenschale im Stück.



**Zubereitung:** Fett in einer Schüssel schaumig rühren und Zucker zufügen. Ein Eigelb nach dem anderen unterrühren und so lange weiterrühren, bis der Zucker gelöst ist. Likör, Salz, Gewürze, Mandeln, feingeschnittenes Orangeat und Semmelbrösel hineinrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und mit den Schneebesen des Handrührgerätes locker unter den Teig ziehen (siehe Zeichnung). Nun eine Springform (24 cm Durchmesser) am Boden mit Pergamentpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Danach mit einem Zelloschaber glatt verstreichen. Im vorgeheizten Backofen, auf der zweiten Schiene von unten, backen. Anschließend den Kuchen aus der Form nehmen und auskühlen lassen. Dann zweimal durchschneiden, die Böden mit Orangenlikör beträufeln und mit Orangenkonfitüre bestreichen. Zusammensetzen. Kurz vor dem Anrichten das Eis in Scheiben schneiden und fächerförmig auf die Torte legen. Mit Schokoladenstreusen bestreuen und in die Mitte die zu einer Rose

aufgerollte Orangenschale setzen.

**Backen:** E-Herd: 175-200 Grad. G-Herd: Stufe 2-3. Umluftherd: siehe Herdhersteller. Circa 1 Stunde.

Die Torte hat insgesamt etwa 21 965 kJ - 5230 kcal.

## Eistorten mal ganz klein

Eistorten sind manchmal viel zuviel für eine kleine Kaffeetafel bzw. Kaffeerunde! Deshalb unser Vorschlag: Machen Sie doch mal kleine Eistorten, und zwar Törtchen.

**So wird's gemacht:** Zuerst tränken Sie die Törtchen - nehmen Sie am besten die aus Biskuit (gibt's fertig zu kaufen) -, zum Beispiel mit Orangenlikör oder Maraschino. Streichen Sie anschließend etwas glatt gerührte Marmelade auf den Boden der Törtchen und legen kleine Eisscheibchen darauf. Die Verzierung kann die gleiche sein wie bei der Eistorte.



### Der gute Tip

**Gut schmeckt die Torte auch mit Schokoladenglasur. Sie brauchen dafür nur die Kuchenglasur nach Anweisung auf der Verpackung zu erwärmen und dann beliebig auf das Eis zu geben (siehe Zeichnung rechts)**

## Feine Kuchen - schnell gebacken

### Streuseltorte

(für 12 Stücke)

**Streusetteig:** 200 g Butter, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, 500 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver;

**Füllung:** 500 g Sauerkirschen (frisch oder aus dem Glas), 100g Mandelblättchen, Fett für die Form.

Die Zutaten für die Streusel in eine Rührschüssel geben. Mit dem elektrischen Handrührer (Knethaken) zu Streusel verarbeiten. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) ausfetten. Ein Drittel der Streusel auf den Tortenboden verteilen. Ein Drittel der Streusel an den Springformrand drücken. Entkernte oder abgetropfte Kirschen gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die restlichen Streusel und die Mandelblättchen über die Kirschen streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

(Pro Stück ca. 1840 Joule/440 Kalorien)

**Abwandlung:** Außer Sauerkirschen eignen sich für die Füllung auch andere eingemachte Obstsorten wie Aprikosen, Pfirsiche, entsteinte Pflaumen, Mandarinen, Birnen, Stachelbeeren und Ananas. Wichtig: Das Obst muß immer gut abgetropft sein. (Den Saft zum Trinken oder für Fruchtsuppen oder -soßen aufheben.) Sie könnenden Streuselkuchen auch mit Pflaumenmus oder, wenn es herber sein soll, mit Preiselbeerkompott füllen.

# Backbacke Kuchen



## Schwedischer Apfelkuchen

(für 8 Stücke)

4 Eier, 350 g Zucker, 120 g Butter, 1/8 l Milch, 300 g Mehl, 3 gestrichene Teel. Backpulver, 3 mürbe Äpfel, Fett für das Blech, 2 Eßl. Zucker, 1 Teel. Zimt, 75 g gehackte Mandeln.

Eier und Zucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Butter und Milch bis kurz vorm Kochen erhitzen und unter Rühren zur Eimasse geben. Mehl mit Backpulver vermischt unterheben. Die Äpfel schälen und grob raspeln, unter den Teig heben. Den Teig sofort auf ein gefettetes Backblech streichen. Zucker und Zimt mischen und mit den gehackten Mandeln auf den Teig streuen. Damit der Teig beim Backen nicht vom Blech läuft, Brotscheiben in Streifen schneiden und als Bremse an die abgeflachte Kuchenblechseite legen (das Brot kann man sogar nach dem Backen mitessen). Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

(Pro Stück ca. 2270 Joule/ 540 Kalorien)

**Abwandlung:** Statt der Äpfel können Sie auch feingeriebene junge Möhren, in Scheiben geschnittenen Rhabarber oder reife Stachelbeeren mitbacken. Schmeckt gut mit Schlagsahne oder Vanillesoße.

## Zitronenkuchen

(für 12 Stücke)

200 g Margarine, 200 g Zucker, 4 Eier, 200 g Mehl, 1/2 Päckchen Backpulver, Fett für das Blech, Saft von 2 Zitronen, 150 g Puderzucker.

Fett in Flöckchen, Zucker, Eier, Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Mit dem elektrischen Handrührer (Quirle) auf höchster Schaltstufe zwei Minuten verrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Den Zitronensaft mit dem Puderzucker verrühren und über den noch heißen Kuchen verteilen. Abkühlen lassen.

(Pro Stück ca. 1320 Joule/320 Kalorien)

**Abwandlung:** Unter den Teig noch gewürfeltes Zitronat oder Orangeat mischen. Statt Puderzuckerguß den gebackenen Kuchen mit Orangenlikör beträufeln und mit erwärmter Orangen- oder Zitronenmarmelade überziehen.

## Orangenschnitten

(für 16 Stücke)

250 g Mehl, 1 gestrichener Teel. Backpulver, 125 g Butter, 60 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 kleines Ei, Fett für das Blech; Füllung: 125 g gemahlene Mandeln, 150 g Zucker, Saft von 2 Orangen; Guß: 250 g Puderzucker, 4 Eßl. Orangensaft.

Das Mehl mit Backpulver, weicher Butter, Zucker, Vanillinzucker und dem Ei zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten. Die Teigmenge halbieren. Zwei Teigplatten von etwa 32 mal 22 Zentimeter ausrollen. Eine Teigplatte auf ein gefettetes Backblech legen. Die Zutaten für die Füllung verrühren und gleichmäßig auf die Teigplatte streichen. Die zweite Teigplatte darüberlegen. Die Kanten etwas andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Den Puderzucker mit dem Saft verrühren und über den noch heißen Kuchen streichen.

(Pro Stück ca. 1220 Joule/290 Kalorien)

**Abwandlung:** Mit diesem Teig können Sie auch einen Tortenboden backen. Den Boden und Rand einer Springform mit dem Teig auslegen, mehrmals einstechen. Wie oben angegeben backen. Den ausgekühlten Tortenboden können Sie zum Beispiel mit Früchten, süßem Fruchtquark oder Sahne füllen. Oder mit gedünsteten Früchten belegen und mit einem Guß überziehen.

## Sandwaffeln

(für etwa 15 Waffeln)

175 g weiches Kokosfett oder Butterschmalz, 175 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 4 Eier, 1 Prise Salz, 200 g Weizenmehl, 50 g Stärkepudder, 1/2 Teel. Backpulver; Puderzucker zum Bestäuben.

Das Fett mit Zucker und Vanillinzucker so lange verrühren, bis die Masse weißschaumig ist. Nach und nach die Eier unterrühren. Das Salz zufügen, Mehl, Stärkepudder und Backpulver mischen und unter die Eimasse rühren. Das Waffeleisen vorheizen und einfetten. Den Teig eßlöffelweise nacheinander darin zu Waffeln backen. Mit Puderzucker bestäuben.

(Pro Waffel ca. 1010 Joule/240 Kalorien.)

**Abwandlung:** Noch weniger Arbeit haben Sie mit fertigen Backmischungen, zum Beispiel für Mandel-, Haselnuß- oder Marmorkuchen.

Reichen Sie zu den frischen warmen Waffeln Vanille- oder Schokoladeneis, Honig oder" Marmelade, Schlagsahne oder Schlagcreme mit Kirschkompott.

# Backbacke Kuchen



## Rhabarber-Schaumtorte



1 fertig gekauften hellen Biskuitboden durchteilen, mit 3 EL Erdbeermarmelade füllen. 600 g Rhabarber schälen, in Stücke schneiden. 1/2 Tasse Weißwein mit 100 g Zucker aufkochen. Rhabarber einlegen und bei milder Hitze weichdünsten. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Saft mit 100 g Zucker zu Sirup einkochen, über den Rhabarber geben, erkalten lassen. Auf dem Biskuit verteilen. Oberfläche mit dem Schnee von 6 Eiweiß und 200 g Zucker bestreichen und garnieren. Rand mit gerösteten Mandelblättchen bestreichen. Torte im Ofen kurz überbräunen. Mit Rhabarberstückchen verzieren.

## Weihnachtsplätzchen

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Mehl, 100 g gemahlene Mandeln,

2 gestrichene Teelöffel Backpulver, 225 g Zucker, 200 g kalte Butter, 2 kleine Eier, 1 Teelöffel Kardamom, 2 Teelöffel Zimt, 1/2 Teelöffel gemahlene Nelken, 1 Beutel Orangeback, 1 Prise Salz.

Zum Verzieren: 150 g Puderzucker, 3 Eßlöffel Wasser, Zuckerschrift, Frucht-Hagel (Zuckerstreusel), Plätzchen-Schmuck.

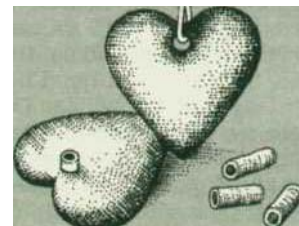
Zubereitung: Mehl, Mandeln, Backpulver mischen. Zucker, Eier, Fett und Gewürze zufügen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes durcharbeiten und mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten. Kalt stellen. Dann portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (2 mm dick).

Herzen, Sterne, Kreise und andere Figuren ausstechen. Für die Weihnachtsmänner Dreiecke ausradeln. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad (Elektro) oder Stufe 3 (Gas) ca. 8-10 Minuten hellbraun backen. Sofort vom Blech nehmen und erkalten lassen. Puderzucker und Wasser glattrühren und den Guß auf die Plätzchen streichen. Mit Zuckerschrift, Frucht-Hagel und Plätzchen-Schmuck verzieren. Zur Aufbewahrung von Weihnachtsgebäck eignen sich am besten gut schließende, große Blechdosen.

Sie können die Plätzchen auch in Alufolie schichten und einfrieren. Das Auftauen dauert nur 20 Minuten.

### Unser Tip für Sie

**Wenn Sie mit den bunt verzierten Plätzchen Geschenke und Tannenbäume schmücken wollen, dann braucht das Gebäck kleine Löcher zum Durchziehen der Bändchen. Stecken Sie dafür in jedes Plätzchen ein Stückchen Makkaroni und backen es mit. Nach dem Backen dann wieder entfernen.**



## Zimtsterne

(für ca. 50 Plätzchen):

3 Eiweiß, 250 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Teelöffel gemahlener Zimt, 1 Teelöffel Citrobäck, 275-325 g ungeschälte, geriebene Mandeln, Puderzucker zum Ausrollen.

Zubereitung: Eiweiß sehr steif schlagen. Puderzucker und Vanillinzucker einstreuen und alles zu einer dicklichen Masse schlagen. Etwa 2 Eßlöffel davon zum Bestreichen abnehmen. Danach Zimt und Citrobäck unterrühren, zum Schluß so viele Mandeln unterkneten, daß der Teig sich ausrollen läßt. Den Teig auf Puderzucker ausrollen. Sterne ausstechen. Mit dem restlichen Eiweiß bestreichen. Auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Backblech bei 150 Grad (Elektro) oder Stufe 1 (Gas) 15-20 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.

## Apfel-Strudel aus frischen Früchten

An den Strudelteig kommt kein Zucker.  
Um die gewohnte Süße zu erreichen,  
kann die Füllung etwas stärker gezuckert werden

### Grundrezept Strudel

Zutaten:

250 g Mehl

1 Prise Salz

2 Eigelb

2 EL Sonnenblumenöl oder zerlassene Butter Öl zum Bepinseln

Mehl zum Bearbeiten

### Zubereitung:

Mehl, Salz, Eigelb und Fett mit etwa 125 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Eine Kugel formen, mit Öl einpinseln und in Klarsichtfolie verpackt mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur



# Backbacke Kuchen



ruhen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen, dünn mit Öl einpinseln. Mit den Handrücken vorsichtig darunter fahren, den Teig dehnen und soweit ausziehen, bis er hauchdünn ist. Den Teig sofort füllen, die Ränder dabei frei lassen, nach innen einschlagen und den Strudel mit Hilfe des Tuches von der Längsseite her aufrollen. Mit der Naht nach unten auf das Blech oder in die Form setzen und backen.

## Zutaten Füllung:

1kg Äpfel

Saft von 1 Zitrone

100 g Rosinen

75 g gehackte Mandeln

100 g Paniermehl

60 g Butter 125 g saure Sahne 1 TL gem. Zimt 100 g Zucker Butter für das Backblech flüssige Butter zum Bestreichen Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Rosinen und Mandeln mischen.

Paniermehl in 1 EL heißer Butter anrösten.

Vorbereiteten Teig mit saurer Sahne und übriger zerlassener Butter bestreichen. Paniermehl darüber streuen und die Apfelmasse darauf verteilen. Zimt und Zucker mischen und darüber streuen. Ränder einschlagen und den Strudel aufrollen. Auf ein gefettetes Backblech setzen und mit zerlassener Butter bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 °C 40-45 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

## Pflaumentorte mit Mandelcreme

*VON CARMEN KRÜGER*

Das ist eine schöne Torte: mit Mürbeteigboden, Mandelcreme und Pflaumen. Die kann man aber auch genauso gut mit Kirschen machen, mit Äpfeln oder Pfirsichen - mit jedem Obst, das gerade Saison hat. Zuerst knetet man einen normalen Mürbeteig aus 200 Gramm Mehl, einer Prise Salz, einem Esslöffel Zucker und 100 Gramm eiskalter Butter. Wichtig ist, dass der Teig eine Stunde kalt steht, damit er nicht klebt, wenn man ihn ausrollt. Der kommt in eine runde Backform (28 cm Durchmesser), der Rand wird ein bisschen hochgezogen.

Für die Creme zerlässt man erst 50 Gramm Butter und lässt sie dann wieder abkühlen. Zwei Eier und 75 Gramm Zucker werden schaumig gerührt, dann

kommt die Butter darunter und 150 Gramm geriebene Mandeln. Das Ganze wird mit einem Esslöffel Pflaumenbrand oder einem Obstler gewürzt; da ist nur das Beste gut genug, der sollte nicht spritig schmecken. Ich nehme am liebsten „Alte Pflaume“ (Vieille Prune) von Pascall. Die Mandelmasse wird auf den Teig verteilt, und in die Creme stecke ich die entsteinten Pflaumen, ein Pfund, mit der Hautseite nach oben rein, dann ab in den Ofen: 30 bis 40 Minuten bei 200 Grad. Die Torte schmeckt auch sehr gut lauwarm. Und natürlich mit viel Sahne.

— *Carmen Krüger ist Chefin von Carmens Restaurant in Eichwalde bei Berlin*

### *...und das Backbuch dazu*

Auch Sophie Dudemaine schmilzt ihre Butter für den Mürbeteig („um sie besonders cremig zu machen“), auch sie macht ihre Zwetschgentarte mit Mandelcreme - nur legt sie Sandteig drunter. Mehr als 130 Rezepte enthält ihr Buch „Sophies Tartes, Quiches und Salate“ (Gerstenberg Verlag, 160 Seiten, 19,90 Euro) - salzige wie Blumenkohl-, Sauerkraut-, ja sogar Munstertarte und süße wie Rhabarber-, Orangen- oder Apfeltarte und Exoten wie Nutella-Bananen- und Nektarinen-Lebkuchen-Tarte. Aber keine Angst, die Französin macht es einfach: Mit ihren Büchern wendet sie sich an Leute, die nie kochen und backen gelernt haben. Und sie kann gut erklären: wie sie den Teig knetet (schnell, mit Einmalhandschuhen), wie sie ihn ausrollt (auf der Silikonmatte) und einfriert (gleich in der Form), und wie sie ihn vor dem Brechen bewahrt (sie gibt einen Esslöffel Creme fraîche hinzu).

Berühmt wurde die Autorin, deren Großvater das Restaurant im Eiffelturm gehörte, mit „Sophie's Cakes“, das sich in Frankreich über eine Million Mal verkaufte, in Deutschland immerhin noch 50 000 Mal. „Cakes“, das sind Kuchen in der Kastenform, bei denen alles in einen Rührteig kommt. Inzwischen hat sie ein ganzes Imperium, eine eigene Fernsehshow natürlich und ein Gästehaus in der Normandie, in dem sie Kochkurse gibt (<http://www.lamaison-sophie.com>). Und die 41-Jährige hat den großen Alain Ducasse, Herr über mehrere Sternerestaurants, überredet, mit ihr zu kooperieren. Am 1. September | kommt ihr neuestes Werk s heraus: „Ducasse ganz einfach dank Sophie“.

# Backebake Kuchen



## Himmlische Plätzchen

*Was wäre die Adventszeit ohne den Duft knuspriger Plätzchen? Selbst gebacken und mit feinsten Zutaten sind sie so lecker, dass man sie auch gleich vernaschen muss*

### Helle und dunkle Heidesand-Taler

#### Zutaten für ca. 50 Stück:

- 150 g Butter • 200 g Zucker • 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Schlagsahne • 400 g Mehl • 1 Prise Salz
- 50 g Zartbitter-Kuvertüre • 2 EL Kakaopulver
- 80 g ungesalzene Erdnüsse

**Zubereitung:** Butter, Zucker, Eier, Sahne, Mehl und Salz verkneten. Gehackte Kuvertüre und Kakao unter die Hälfte des Teigs kneten. Gehackte Erdnüsse unter Rest Teig kneten. Beide Teige zu Rollen formen, je in 25 Scheiben schneiden. Auf 2 gefettete Bleche legen. Im heißen Ofen ca. 12 Min. backen.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min. **Backzeit** ca. 25 Min. **Pro Stück** ca. 90 kcal



Schwierigkeitsgrad:

### Schwarzweiße Schoko-Plätzchen

#### Zutaten für ca. 30 Stück:

- 75 g Zartbitter-Kuvertüre • 60 g Butter • 1 Ei
- 125 g brauner Zucker • 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 75 g weiße Schokolade

**Zubereitung:** Kuvertüre und Butter getrennt schmelzen. Beides mit Ei, Zucker, Mehl, Backpulver und Kakao verrühren. Daraus ca. 30 Kugeln

abstecken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad ca. 15 Min. backen.

Auskühlen. Schokolade schmelzen. Kekse zur Hälfte hineintauchen, fest werden lassen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min. **Backzeit** ca. 15 Min. (**Wartezeit** ca. 1 Std.). **Pro Stück** ca. 90 kcal.



### Fruchtige Aprikosen-Kekse

#### Zutaten:

Kr ca. 40 Stück:

- 200 g Butter • 200 g Zucker • 1 Ei (Gr. M)
- 1 Prise Salz • 2 EL Honig • 200 g Mehl
- 200 g Aprikosen-Konfitüre

**Zubereitung:** Butter, Zucker, Ei, Salz, Honig und Mehl verkneten. 30 Min. kühlen. Teig ausrollen, ca. 80 Quadrate ausstechen. Aus der Hälfte kleine Motive ausstechen. Auf 4 gefettete Bleche legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad ca. 8 Min. backen. Die ganzen (!) Quadrate mit Konfitüre bestreichen, die anderen darauf setzen. Mit Zuckerguss verzieren.

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min. **Backzeit** ca. 30 Min. (**Wartezeit** 30 Min.). **Pro Stück** ca. 120 kcal.



### Vanille-Kipferl mit Puderzucker

Zutaten für ca. 55 Stück.

- 275 g Mehl • 100 g gemahlene Mandeln
- 75 g Zucker • 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz • 2 Eigelbe (Gr. M) • 200 g Butter

gesammelt, zusammengestellt und bearbeitet h.grafhoff (version:28.12.2008)



Schwierigkeitsgrad:

# ***Backebacke Kuchen***



- 50 g Puderzucker

Zubereitung: Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillin Zucker, Salz, Eigelbe und Butter verkneten. 1 Std kühlen. Aus dem Teig ca. 55 Kipferl formen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad ca. 10 Min. backen. Noch heiß mit Puderzucker bestäuben. Auskühlen lassen

Zubereitungszeit ca. 15 Min. Backzeit ca. 20 Min. (Wartezeit 1 Stunde). Pro Stück ca. 70 kcal.



## Feine Backspezialitäten -ofenfertig- aus der Tiefkühltruhe

So einfach war es noch nie, unabhängig von der Jahreszeit frischgebackene Obstkuchen und gefüllte Blätterteigtaschen auf den Tisch zu bringen. Ohne jede Vorarbeit, denn die Kuchen und Taschen können direkt aus der Tiefkühltruhe in den Backofen gegeben werden. Altdeutsche Kuchen werden aus allerbesten Zutaten nach Rezepten aus der guten alten Zeit backofenfertig zubereitet und tiefgefroren. Im Tiefkühlregal Ihres Kaufmanns oder Supermarktes finden Sie Apfel-, Pflaumen-, Kirsch-, Käse- und Mohnkuchen. Wählen Sie Ihre Liebessorte und lassen Sie sich überraschen von der schönen, leichten Art, guten Kuchen selbst zu backen. Zum Beispiel Pflaumenkuchen. Feiner knuspriger Mürbeteig mit prallen, saftigen Pflaumen und Zucker-Streuseln hm, wie gut der schmeckt! Und wenn Sie wollen, können Sie ihm nach folgendem Rezept noch Ihre ganz persönliche Note geben:



### Altdeutscher Pflaumenkuchen - einmal anders



**Krokant:** 1 Messerspitze Butter, 50g Zucker, 100g abgezogene, gehobelte Mandeln.  
1 Packung Altdeutscher Pflaumenkuchen.

**Guß:** 20g Gustin, 25g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 Messerspitze gem. Zimt, 1 Ei, 1 Becher (150g) Dr. Oetker Creme fraiche.

Für den Krokant Butter und Zucker zerlassen, unter Rühren so lange erhitzen, bis der Zucker schwach gebräunt ist. Die Mandeln hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis der Krokant genügend gebräunt ist. Die Masse erkalten lassen.

Den Pflaumenkuchen nach der Vorschrift auf der Packung in den Backofen schieben und backen. Für den Guß Gustin, Zucker, Vanillin-Zucker, Zimt und Ei verrühren. Zuletzt Creme fraiche unterrühren. Nach 30-40 Minuten Backzeit von dem sich auf dem Kuchen gebildeten Pflaumensaft etwas abnehmen. Den Guß auf das Gebäck geben, den Krokant darüber verteilen und den Kuchen wieder in den Backofen schieben und fertig backen.

Strom: 175-200. Gas: 3-4. Backzeit: Etwa 70 Minuten.

12 Stücke/pro Stück: E: 5,6g, F: 16,9g, Kh: 45,7g, KJ: 1514 (Kcal: 364)

**Für den Genuß zu zweit oder den kleinen Appetit zwischendurch gibt es die Altdeutschen Kuchen auch in kleineren Packungen im Gewicht von 750g.**

### Reistorte mit exotischen Früchten



½ l Milch, 1/2 Teel. Zimt, 1 Vanilleschote, 1 Zitrone, 50 g Rosinen, 100 g Langkornreis, 40 g Butter, 75 g Zucker, 3 Eier, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, Fett für die Form, 2 Kiwis, 2 Bananen, 1 Granatapfel.

Milch mit Zimt, ausgekratztem Vanillemark, abgeriebener Zitronenschale und Rosinen zum Kochen bringen. Reis zugeben und bei kleinster Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Butter mit 50 Gramm Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Mit Vanillepuddingpulver und Reis mischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Reisbrei in eine gefettete Springform (Durchmesser 22 Zentimeter) füllen. In den Backofen schieben, auf 180 Grad/Gas Stufe 2 schalten und 35 Minuten backen. Die Torte mit restlichem Zucker bestreuen und abkühlen lassen. Kiwis und Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Kiwischeiben halbieren. Bananenscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausheben. Kiwis, Bananen und Granatapfelkerne mischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Zu der Reistorte servieren. (Ohne Wartezeit 1 Stunde 30 Minuten)

**Dieses Rezept ist für acht Stücke berechnet und enthält:** Eiweiß: 52 g, Fett: 79 g, Kohlenhydrate: 333 g, 2343 Kalorien/9807 Joule, pro Portion ca. 290 Kalorien/1213 Joule



## Rhabarberkuchen

*VON KURT JÄGER*

Im Moment gibt es ja noch nicht viel Frisches zu kaufen. Aber den rosa Rhabarber aus dem Gewächshaus, den bekommt man jetzt schon. Der ist schön zart und hat nicht die extreme Säure wie der aus dem Garten. Man muss ihn auch nicht mal schälen. Ein Pfund Rhabarber braucht man, den schneidet man n Stücke, so drei, vier Zentimeter lang, mit schmort ihn mit einem Esslöffel Zucker und einem Deziliter Apfel- oder Erdbeersaft. So, wie man Marmelade kocht: Wenn's anfängt zu brodeln, fünf, sechs Minuten köcheln, das reicht schon - der Rhabarber soll ja nicht zerfallen -, aber immer gut umrühren dabei. Dann lässt man ihn abkühlen.

Für den Kuchen kann man nehmen, was man will, Hefe- oder Mürbeteig, Oder man kauft einen fertigen Blätterteig, damit legt man den Boden und den Rand einer Pie- oder Springform aus. Darauf kommt noch eine schöne Mandelmasse. Dafür braucht man 100 Gramm Butter, drei Eier, 30 Gramm Zucker, einen Esslöffel Mehl, 80 Gramm geriebene Mandeln und etwas abgeriebene Zitronenschale. Die Butter schlägt man mit Zucker und Eigelb schaumig, hebt einen Esslöffel Mehl, eine Prise Salz und die gemahlene Mandeln darunter, ein bisschen geriebene Zitronenschale, sagen wir: von einer Viertel Zitrone, und am Schluss das Eiweiß, mit einem Kaffeelöffel Zucker steif geschlagen. Die Masse streicht man jetzt auf den Teig, darauf kommt der ausgekühlte Rhabarber, der sinkt beim Backen schön ein. Jetzt ab in den Ofen, ungefähr 40 Minuten bei 170 Grad. Jeder Backofen ist ja anders, da muss man noch mal gucken.

Den Kuchen könnte man auch gut mit geschmorten Birnen machen, sogar mit Williamsbirnen aus der Dose, auch mit Mangos, Kirschen, Pfirsichen oder Aprikosen, je nach Saison und Geschmack. Wir Österreicher lieben ja Mehlspeisen. Ich könnte mir gut vorstellen, den Kuchen als Mittagessen zu servieren, entweder mit Sahne oder mit einem süßen Joghurt als Sauce.

— Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß.

## Feiner Rührkuchen

*Wenn am Sonntag Nachmittag aromatischer Kaffeeduft durch die Wohnung zieht, dann fehlt nur noch der Kuchen. Hier ein Prachtstück, das immer gelingt und herrlich schmeckt*

## Pistazien-Sandkuchen

### Zutaten für einen Kuchen:

- 200 g weiche Butter
- 200 g Zucker, 4 Eier
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- je 125 g Speisestärke
- je 125 g Mehl
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 2 EL Rum
- 150 g gemahlene Pistazien
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Fett in eine Schüssel geben. Zucker, Eier, Zitronenschale, Stärke, Backpulver, Rum und Pistazien dazugeben und mit einem Handrührgerät höchster Stufe gut verrühren.

2. Pistazien-Sandkuchen-Teig in eine gefettete Kastenform (von 30 cm Länge) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 — 200 Grad (Umluft: 150-175 Grad) etwa 70 - 80 Minuten backen.
3. Pistazien-Sandkuchen auf einen Rost stürzen und erkalten lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



*unbehandelten*

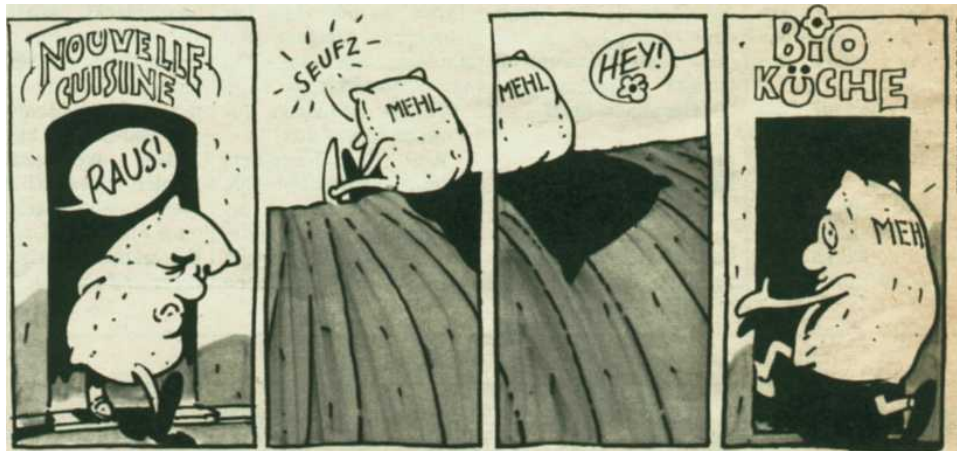
Mehl,  
alles  
auf



## Von echtem Schrot und Korn – eine kleine Mehlkunde

Mehl gibt es in vielerlei Sorten. Je nach Ausmahlungsgrad und Mineralstoffgehalt ist es Dickmacher oder Gesundheitskost

Die Nouvelle es aus der Küche Gefolge »grüner« Ernährungsideen triumphal zurück: gehört zu den Nahrungsmitteln Menschheit. Als das tägliche Brot notwendig und gleichzeitig beim Menschen mit sitzenden als Dickmacher Doch Mehl ist Mehl.



Cuisine hat verbannt, im kehrt es das Mehl. Es ältesten der Grundlage für ist es begehrt, aber modernen seiner Lebensweise verschrien. nicht gleich

Das Brotgetreide im europäischen Kulturraum ist in erster Linie Weizen und Roggen, dann folgt mit großem Abstand Mais (der in Italien für die Polenta und auf dem Balkan für Fladenbrote verwendet wird), sowie Hafer, Gerste und Hirse.

Botanisch zählt Getreide zu den Gräsern. Der für würzige Backwaren so beliebte Buchweizen hingegen gehört zu den Knöterichgewächsen, wird aber lebensmittelrechtlich unter den Getreidearten aufgeführt.

Beim Getreidekorn umschließt eine aus vielen Schichten bestehende Frucht- und Samenschale den inneren Mehlkörper sowie den Keimling, also den Samen. Die Schale enthält viel Eiweiß, Fett, Mineralstoffe, B-Vitamine und Ballaststoffe - vor allem Zellulosefasern, die vom menschlichen Darm nicht verwertet werden können. Diese Ballaststoffe liefern zwar keine Energie, regen aber die Darmtätigkeit an.

Der Keimling sowie die innerste Randschicht der Schale, die Aleuronschicht, enthalten das meiste Eiweiß und das Keimöl genannte Fett sowie den höchsten Prozentsatz an Mineralstoffen und Vitaminen. Keimling, Frucht- und Samenschale und die Aleuronschicht bilden die Kleie. Diese Bestandteile machen rund 17 Prozent eines Getreidekorns aus.

Den größten Teil des Kornes aber, 83 Prozent, nimmt der so genannte Mehlkörper ein. Er enthält ebenfalls Eiweiß (Kleber) und vor allem Stärke. Diese Stärke ist pures Kohlenhydrat. Meist wird sie als Feinmehl an den Kunden weitergereicht.

Es hängt vom Mahlen ab, ob Getreide als Dickmacher oder als Gesundheitskost einzustufen ist. Je mehr Kleie-Bestandteile zusammen mit dem Mehlkörper in die Säcke fallen, desto höher ist der so genannte »Ausmahlungsgrad«. Bei niedriger Ausmahlung wird, vereinfacht ausgedrückt, die äußere Schicht des Getreidekorns nur aufgebrochen, der Mehlkörper herausgelöst und die Kleie abgeseibt.

Wenn aus dem Getreide nur 55-70 Prozent Mehl gewonnen werden, so spricht man von einem niedrigen Ausmahlungsgrad. Den haben die meisten in der normalen deutschen Küche verwendeten Mehle heller Farbe, die so genannten »Auszugsmehle«. Sie bestehen weitestgehend aus dem Mehlkörper und damit aus Kohlenhydraten. Ab 70 Prozent Mehl aus dem eingesetzten Getreide beginnt der hohe Ausmahlungsgrad. Solche Mehle sind dunkler, weil sie zusätzlich Schalenbestandteile enthalten, also auch Mineralstoffe und die verdauungsfördernden Ballaststoffe. Wird das Getreide vollständig zu Mehl vermahlen, also alle Schalen mitverwertet, spricht man von Vollkornmehl.

Der Feinheitsgrad ist ein weiteres Kriterium. Nur grob zerriebenes Getreide heißt Schrot - Müsli-Esser haben es so am liebsten. Die Bäcker verarbeiten Schrot mit anderen Mehlen vermischt zu deftigen Brotspezialitäten. Feiner gemahlen wird das Getreide zu Grieß, dann kommt Feingrieß oder Dunst und zuletzt die höchste Feinheitsstufe, das eigentliche Mehl.

### Auf die Typen kommt es an

Die Ausmahlungsgrade sind durch Ziffern gekennzeichnet: die Typenzahl.

Sie ergibt sich aus den in Milligramm gemessenen Mengen an Mineralstoffen, die als Asche zurückbleiben, wenn man Mehl verbrennt. 100 Gramm Mehl der Type 405 enthalten demnach 405 Milligramm unverbrennbare Mineralstoffe - den Wert für einen niedrigen Ausmahlungsgrad. Angeboten werden bei uns für den Hausgebrauch hauptsächlich Weizenmehle der Typen 405 und 550; bei den Roggenmehlen sind es die Typen 997 und 1150. Für Mischbrot geeignet sind die Weizenmehltypen 812 und 1050 sowie die Type 1600 als Grundlage für Vollkornbackwaren. Eine Sonderstellung nehmen die Instant-Mehle ein, manchmal auch als »Spätzle-Mehl« angepriesen. Durch

# Backbacke Kuchen



---

industrielle Vorbehandlung verkleben dabei die feinen Mehlteilchen zu größeren Partikeln. Das hat den Vorteil, daß solche Mehle nicht klumpen, nicht stauben und sich problemlos mit kaltem Wasser anrühren lassen. Sie sind aber teurer als herkömmliche Mehle.

## Mit Vollkorn auf der Biowelle

Welches Mehl für welchen Zweck verwendet wird, ist in erster Linie eine Frage des persönlichen Geschmacks. Hier wird viel experimentiert, gerade mit den in jüngster Zeit immer beliebter werdenden Vollkorn-Mehlen aus den Bio-Läden. Mit normalen Weizenauszugsmehlen lassen sich Mehlspeisen oder Backwaren ohne Probleme herstellen. Die meisten gängigen Rezepte sind auf diese Sorten abgestimmt. Vollkornmehle verlangen bei der Verarbeitung mehr Zeit - die Teige müssen länger quellen und gehen. Ähnliches gilt für Roggenmehle.

Die Qualität eines guten Mehles läßt sich leicht erkennen. Es sollte einen einheitlichen Farbton aufweisen, nach frischem Getreide riechen (also nicht dumpf oder gar muffig) und sich locker und griffig anfühlen.

Klumpiges Mehl ist feucht und wird dadurch schnell schimmelig; außer-, dem zieht es leicht Ungeziefer an. Deshalb für trockene Lagerung sorgen, aber keine stark riechenden anderen Lebensmittel oder sonstige Haushaltswaren danebenstellen: Mehl nimmt schnell fremde Gerüche an.