

MARTINA KITTLER | CHRISTA SCHMEDES



Kuchen *wunder*

Süße Verführung,
überraschend
anders und gesund

G|U



INHALT

7 **Vorwort**

8 **Warenkunde**
Alles Wichtige über Getreide und Mehl, geeignete Gemüsesorten, Nüsse und Trockenfrüchte sowie Süßes von Agavendicksaft bis Stevia.

16 **Kuchen für jeden Tag und zum Aufheben**
Saftig, praktisch, gut – Kuchen mit Möhren, Roten Beten, Nüssen und anderen wertvollen Zutaten schmecken nicht nur frisch aus dem Ofen, sondern genauso gut nach ein paar Tagen Ruhe. Optimal also auch, wenn man gerne Gebäck vorbereiten möchte.

52 **Kuchen, Tartes & Torten frisch am besten**
Hier geben frische Früchte, Reis, Polenta & Co. den Ton an. Unterstützt werden sie dabei von würzigen Kräutern wie Thymian, Estragon oder Basilikum und allerlei buntem Gemüse. Neugierig? Ausprobieren!

80 **Kuchen vom Blech mit neuem Pep**
Blechkuchen sind meistens unkompliziert zu backen und füllen eine große Kaffeetafel. Wenn sie dazu noch ungewöhnlich sind, bleiben keine Wünsche mehr offen. Überzeugen Sie sich selbst bei Rhabarber-Beeren-Pizza, Birnen-Salbei-Kuchen oder Rote-Bete-Quitten-Linzer.

112 **Törtchen & Teilchen originell gefüllt und belegt**
Klein und fein soll es sein? Dann landen Sie mit diesem Gebäck im Miniformat garantiert einen Treffer. Bei Schoko-Minze-Törtchen, Feigen-Sirup-Cupcakes, Orangen-Pfeffer-Muffins oder Kürbis-Vanille-Schnecken werden süße Träume wahr, versprochen.

140 Register

144 Impressum

KUCHENZAUBEREIEN MIT GEMÜSE

Zutaten wie Kürbis, Rote Beten und Maronen in süßen Kuchen sind ein Grund zur Freude. Sie verleihen den gebackenen Köstlichkeiten nicht nur ein intensives Aroma, sondern auch reichlich Saftigkeit.

Info

* Wer mit Gemüse bäckt, erhöht nicht nur den Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, sondern reduziert nebenbei noch den Fettgehalt und die Kalorien im Kuchen.

1. Möhren – je süßer und saftiger, umso besser das Backergebnis. Besonders gut kommt die feine Würze von Karotten zur Geltung, wenn sie gerieben oder geraspelt werden.

2. Pastinaken sind umso süßer, je länger die aromatischen Wurzeln im Boden überwintern durften: Die gespeicherte Stärke wird nach und nach zu Zucker umgebaut.

3. Rote Beten haben ein süßlich-erdiges Aroma, das sich in Kuchen besonders gut macht. Die Rüben enthalten Betanin, ein natürlicher Farbstoff, der für »rosa Back-Zeiten« sorgt.

4. Kürbis – zwei Sorten sind toll zum Backen: Hokkaido mit leichtem Maroni-Aroma wird mitsamt der dünnen Schale verwendet. Der Butternut mit buttrigem Geschmack und butterähnlicher Konsistenz spart beim Backen Butter ein.

5. Auberginen schmecken pur recht neutral. Gebacken, gesüßt und mit aromatischen Zutaten kombiniert, entwickeln sie Charakter. Auch **Zucchini** sind extrem anpassungsfähig und in Kuchen mit süß-säuerlichen Früchten immer gut.

6. Zwiebeln – langsam und bei geringer Hitze gedünstet – entfalten einen wunderbaren süßen Geschmack, der sie als Kuchenbelag attraktiv macht.

7. Kartoffeln zeigen ihre Vielseitigkeit auch beim Backen. Weich gekocht und fein zerdrückt oder durchgepresst geben sie Teigen und Käsekuchen Stärke und Stand.

8. Süßkartoffeln sind Südamerikas prall gefüllte Vitalstoffpakete. Fein gerieben oder gekocht und püriert können die süßen Knollen in Kuchen »verwandelt« werden.

9. Maronen – stärkehaltig und süßlich aromatisch kann man die Esskastanien beim Backen prima als Ersatz für Mehl und Kartoffeln nehmen.

1



2



3



4



5



6



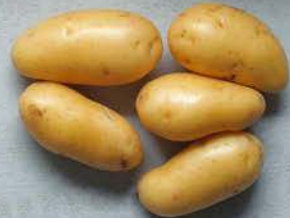
8



9



7





Hier zeigt sich das süßlich würzige Wurzelgemüse von seiner Schokoladenseite: mit Mandeln und Birnendicksaft im Teig und jeder Menge dunkler Schokolade drin und drum herum.

Schokoladentorte mit Pastinaken

FÜR 1 SPRINGFORM (26 cm Ø)

ZUBEREITUNG: ca. 1 Std. 10 Min.

BACKEN: ca. 30 Min.

KÜHLEN: ca. 2 Std.

PRO STÜCK (bei 16): ca. 305 kcal

Für den Teig:

300 g Pastinaken

100 ml Birnensaft

6 Eier (M)

1 Prise Salz

100 ml Birnendicksaft

50 g brauner Zucker

½ TL gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlene Nelken

130 g Weizenmehl (Type 1050)

75 g gemahlene Mandeln

Öl für die Form

Für die Füllung und

Garnitur:

300 g Zartbitterschokolade

75 g Butter

3 EL Birnendicksaft

100 g Hagebuttenmus

100 g dunkle Schokoladenspäne
(Fertigprodukt)

1. Backofen auf 200° vorheizen. Boden der Form mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten. Für den Teig Pastinaken schälen, fein reiben und in einem Topf mit dem Birnensaft zugedeckt bei geringer Hitze 5 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Eier trennen. Eiweiße und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Eigelbe mit Birnendicksaft, Zucker und Gewürzen cremig schlagen. Mehl und Mandeln vermischen, mit den Pastinaken unter die Creme rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

3. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 30 Min. backen. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Küchengerät auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Schokolade in kleine Stücke brechen und mit der Butter und dem Birnendicksaft in einen kleinen Topf geben. Bei geringer Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Vom Herd nehmen und unter Rühren etwas abkühlen lassen, bis die Masse leicht andickt.

5. Den Kuchen aus der Form lösen und mit einem großen Messer zweimal waagrecht durchschneiden. Ein Drittel der Schokomasse auf zwei Kuchenböden gleichmäßig verteilen, zusammensetzen und auf eine Tortenplatte legen. Mit dem dritten Boden abdecken.

6. Das Hagebuttenmus erwärmen und die Torte rundherum damit bestreichen. Restliche Schokomasse auf der Torte verteilen und mit einem breiten Messer glatt verstreichen, dabei auch den Rand einstreichen. Die Tortenoberfläche mit den Schokoladenspänen bestreuen. Die Torte 2 Std. kalt stellen.

Dieser Kuchen macht mächtig was her: Schokolade und Haferflockenkekse als Boden, gebacken mit einer süßen Kartoffel-Quark-Creme und garniert mit herbsüßem Preiselbeerkompott.

Kartoffel-Cheesecake mit Preiselbeeren

FÜR 1 SPRINGFORM (26 cm Ø)

ZUBEREITUNG: ca. 1 Std.

BACKEN: ca. 50 Min.

KÜHLEN: ca. 12 Std. 30 Min.

PRO STÜCK (bei 16): ca. 275 kcal

Für den Boden:

100 g Zartbitterschokolade

50 g Butter

100 g Haferflockenkekse

Für den Belag:

400 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

1 Bio-Zitrone

750 g Magerquark

200 g Doppelrahm-Frischkäse

50 g gemahlene, gehäutete
Mandeln

100 g (Roh-)Rohrzucker

1 EL Vanillezucker

4 Eier (M)

4 EL brauner Rum (ersatz-
weise Orangensaft)

400 g Preiselbeerkompott

2 EL Agavendicksaft

1 EL pflanzliches Bindemittel
(z. B. Biobin)

1. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen. Die Schokolade hacken, mit der Butter in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz so lange darüberrollen, bis feine Brösel entstanden sind. Die Brösel mit der Schokolade vermischen und die Masse auf dem Formboden flach drücken. Für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2. Inzwischen für den Belag die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. In Salzwasser in ca. 15 Min. weich kochen, dann abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

3. Backofen auf 180° vorheizen. Quark, Frischkäse, Zitronenschale und -saft, Mandeln, Rohr- und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 5 Min. cremig rühren. Die Eier nacheinander je 30 Sek. unterrühren, dann Kartoffeln und Rum unterrühren. Die Masse auf den Bröselboden streichen.

4. Den Kuchen im Ofen (unten, Umluft 160°) 45–50 Min. backen. Dann herausnehmen und den Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter ca. 12 Std. (am besten über Nacht) auskühlen lassen.

5. Das Preiselbeerkompott mit dem Agavendicksaft in einem Topf verrühren, einmal aufkochen lassen, Bindemittel unterrühren. Das Kompott kurz kochen lassen, bis es gebunden ist, dann lauwarm abkühlen lassen. Den Kuchen aus der Form lösen, das Kompott auf dem Kuchen verteilen und in 30 Min. fest werden lassen.



Dieser Kuchen macht Exotiklaune: In Limettensaft marinierte Zucchini- und Mangoscheiben tummeln sich auf einem dünnen Kokosmürbeteig und werden mit Kokossahne übergossen.

Mango-Zucchini-Kuchen mit Kokosguss

FÜR 1 BACKBLECH (30 x 40 cm)

ZUBEREITUNG: ca. 30 Min.

KÜHLEN: ca. 30 Min.

BACKEN: ca. 40 Min.

PRO STÜCK (bei 20): ca. 240 kcal

Für den Teig:

300 g Weizenmehl (Type 550)

100 g Kokosraspel

75 g (Roh-)Rohrzucker

1 Prise Salz

2 Eier (M)

100 g saure Sahne

100 g Joghurt-Butter

Mehl zum Arbeiten

Backpapier und Hülsenfrüchte

(ca. 500 g) zum Blindbacken

Für den Belag:

1 Mango (ca. 750 g, nicht zu reif)

300 g kleine Zucchini

4 EL Limettensaft

4 EL flüssiger Honig

200 ml ungesüßte Kokosmilch

100 g Sahne

2 EL (Roh-)Rohrzucker

1 EL pflanzliches Bindemittel

(z. B. Biobin)

3 Eier (M)

5 EL Kokoschips

1. Für den Teig Mehl und Kokosraspel mit dem Rohrzucker, Salz, Eiern, saurer Sahne und der Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Bröseln verarbeiten. Dann auf der Arbeitsfläche mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2. Für den Belag die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Mango und Zucchini mit dem Limettensaft und Honig beträufeln und vorsichtig vermischen, abdecken und marinieren lassen, bis sie gebraucht werden.

3. Dann den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche möglichst dünn rechteckig ausrollen, das Blech damit auskleiden, dabei einen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. vorbacken. Herausnehmen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen.

4. Die Mango- und Zucchinischnitten in einem Sieb abtropfen lassen, die Marinierflüssigkeit auffangen. Mango und Zucchini auf dem vorgebackenen Kuchenboden verteilen.

5. Für den Guss die Kokosmilch mit Sahne, Rohrzucker, 4 EL Marinierflüssigkeit, Bindemittel und Eiern verquirlen, über die Früchte gießen. Mit den Kokoschips bestreuen. Im Ofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) in 20–25 Min. fertig backen.



Der Duft und der Geschmack der vanillewürzigen, sahnigen Kürbiscreme, eingerollt in Quark-Öl-Teig, macht diese Glanzstücke so unwiderstehlich. Unbedingt frisch essen!

Kürbis-Vanille-Schnecken

FÜR CA. 12 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 45 Min.

BACKEN: ca. 30 Min. (pro Blech)

PRO STÜCK: ca. 280 kcal

Für den Teig:

150 g Magerquark

1 Ei (M)

100 g (Roh-)Rohrzucker

1 Prise Salz

3 EL Milch

5 EL Rapsöl

320 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Backpulver

Mehl zum Arbeiten

Für die Füllung und Glasur:

400 g Hokkaidokürbis

3 EL Sahne

2 EL (Roh-)Rohrzucker

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

1 EL pflanzliches Bindemittel
(z. B. Biobin)

100 g Mandelsplitter

100 g Aprikosenkonfitüre

1. Für die Füllung den Kürbis waschen, putzen und die Kerne samt faserigem Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in 3 cm große Würfel schneiden, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. weich garen. Dann den Kürbis in ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Teig Quark mit Ei, Rohrzucker, Salz, Milch und Öl mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Das Mehl und Backpulver vermischen, zur Quarkmasse geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterarbeiten. Dann alles auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten und mit einem Nudelholz zu einem Rechteck (ca. 35 x 45 cm) ausrollen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Kürbis mit der Sahne in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Rohrzucker, Vanillezucker und das Bindemittel mit den Quirlen des Handrührgeräts unterrühren.

4. Die Kürbismasse auf den Teig streichen, dabei rundherum einen 3 cm breiten Rand frei lassen, Mandeln aufstreuen. Den Teig vorsichtig von der Längsseite her aufrollen, dabei sollte die »Naht« zum Schluss unten sein. Die Rolle in 3 cm breite Scheiben schneiden und mit ausreichend Abstand auf die Backbleche legen, die Schnecken etwas flach drücken. Nacheinander im Ofen (unten) 25–30 Min. backen.

5. Für die Glasur die Konfitüre erhitzen und glatt verrühren. Die Schnecken aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit der Glasur einstreichen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Kuchen, der Seelenstreicher

Verführerische Vanille-Kürbis-Schnecken, Nugatkuchen mit Auberginen, saftiger Sanddorn-Mandel-Kuchen ... Kann das gesund sein? Es kann – mit »wunderbaren« vollwertigen Zutaten: mit Honig oder Rohrzucker statt weißem Zucker, Vollkornmehl statt weißem Mehl, Nüssen, Früchten – und mit viel Gemüse. Das sorgt für einen saftigen Teig, viel Geschmack und spart Butter und Eier.

Durch ihre guten, vollwertigen Inhaltsstoffe tun die Kuchen der Seele und dem Körper gut. Darum darf jeder ein, zwei Stücke mehr davon genießen.

GU

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-2712-9



9 783833 827129



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de