

SANDRA SCHUMANN

30 MINUTEN KUCHEN



G|U



Inhalt

Vorwort	5
Kuchen ohne Schnickschnack	6
Emergency-Cakes	14
Ofenfreie Zone	30
Baking-Hacks	44
Die schnellen Minimalisten	52
Backen ohne Waage	58
All-Ready-Cakes	70
Mehr Baking-Hacks	90
Kleine Naschereien	96
Verpackungen DIY	118
Register	124
Impressum	128



Peanutbutter-Pie mit Lieblingskekse

Schokolade, Kekse und Erdnusscreme – drei gute Argumente für diesen Kuchen!

Zum Genießen: 8 Portionen / **Zubereitungszeit:** 30 Min. / **Backzeit:** 0 Min.
Pro Stück: 425 kcal / 8 g E / 31 g F / 30 g KH



100 g weiche Butter
175 g gefüllte Schoko-Kekse
(z. B. Oreo-Kekse)
65 g Puderzucker
175 g Erdnusscreme
75 g Zartbitter-Schokolade
(70 % Kakaogehalt)
35 g Sahne

Außerdem:

Tarteform (20 cm Ø)

1 Die Hälfte der Butter in der Mikrowelle oder einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Die Kekse samt Füllung mit einer Küchenmaschine fein zerkrümeln und mit der Butter mischen. Den krümeligen Teig in die Form drücken, sodass Boden und Rand gleichmäßig bedeckt sind. Den Teig mit Form ca. 5 Min. im Tiefkühlfach kalt stellen.

2 Die restliche Butter mit Puderzucker und Erdnusscreme mit einem Schneebesen verrühren und gleichmäßig auf dem gekühlten Boden verteilen. Alles erneut ca. 5 Min. im Tiefkühlfach kalt stellen.

3 Inzwischen die Schokolade grob zerteilen und in eine Schüssel geben. Die Sahne aufkochen und darübergießen. Beides nach ca. 3 Min. mit dem Schneebesen durchrühren. Die Mischung auf die Erdnusscreme gießen und glatt streichen. Den Pie weitere 5 Min. kalt stellen.



Cashew-Brombeer- Stückchen

*Veganer Leckerbissen mit crunchy Pekannuss,
soften Datteln und yummy Cashewkernen.*



200 g TK-Brombeeren
100 g Pekannuss-
kerne
100 g getrocknete
Datteln (entsteint)
150 g Kokosöl
50 g Honig
100 ml Apfelsaft
250 g Cashewkerne

Außerdem:
Springform (20 cm Ø)

- 1 Die Brombeeren leicht antauen lassen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.
- 2 Pekannüsse und Datteln in der Küchenmaschine zu einem Mus vermengen. Die Mischung in die Backform drücken, sodass ein fester, glatter Boden entsteht.
- 3 Das Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Honig und Apfelsaft dazugeben und kurz aufkochen.

Zum Verknuspern: 8 Stücke / Zubereitungszeit: 15 Min. / Kühlzeit: 15 Min. / Backzeit: 0 Min.
Pro Stück: 500 kcal / 7 g E / 41 g F / 26 g KH



**speed-
TIPP**

4 Die Mischung gut durchrühren, dann mit den Cashews in die Küchenmaschine geben und ebenfalls zu einem feinen Mus pürieren. Zwei Drittel der Masse auf den Pekannuss-Dattel-Boden geben und glatt streichen.

5 Den Rest mit 150 g Brombeeren erneut pürieren und auf dem hellen Mus verstreichen. Übrige Beeren darauf verteilen und leicht eindrücken. Alles mindestens 15 Min. im Tiefkühlfach kalt stellen, dann in Stückchen schneiden.

TK-Beeren zu spät aus dem Tiefkühlfach genommen? Du kannst sie auch schnell in der Mikrowelle antauen: Die Früchte in eine geeignete Schüssel geben und dann bei ca. 500 Watt knapp 1 Min. in der Mikrowelle erwärmen.

Psst ... Baking-Hacks

Mit ein paar gekonnten Tricks und Kniffen geht es in der Küche immer schneller. Egal ob Du Abwasch sparen, Butter weich zaubern oder eine Banane im Nu nachreifen lassen willst – hier findest Du die ultimativen Back-Tipps.

Backpapier



Blech nach Maß



Cookie-Form



Für runde Förmchen einen Bogen Backpapier erst längs, dann quer auf die halbe Größe falten. Zum Dreieck falten, dieses der Länge nach noch zwei Mal halbieren. Die Spitze des Dreiecks in die Mitte der Backform halten, den Überstand passend abschneiden.

Mit einem Streifen Alufolie lässt sich jedes Blech anpassen. Dazu einen breiten Streifen Folie mehrfach umschlagen, bis er die Höhe des Backblechs hat. Den Streifen ins Blech legen, dabei die Enden in eine Richtung einschlagen und das Blech so verkleinern.

So werden Cookies schön rund und einheitlich: Die Mulden eines Muffinblechs einfetten. Den fertigen Teig in golfballgroße Kugeln teilen. Die Kugeln ins Blech legen und flach andrücken, sodass der Boden gleichmäßig bedeckt ist. Und ab damit in den Ofen!



Gute Vorbereitung spart Zeit. Wer schnell backen möchte, sollte alle Zutaten abgemessen bereitlegen, die Backformen vorbereiten und erst dann loslegen.

Weiche Butter



Bananen nachreifen



Cooler Vorrat



Der schnelle Weg zu weicher Butter: Das Butterstück aus dem Kühlschrank nehmen und im Ganzen in einen Gefrierbeutel (am besten mit Zip-Verschluss) legen. Den Beutel gut verschließen. Heißes Wasser in eine Schüssel geben, den Beutel ca. 5 Min. hineinlegen.

Zum Backen sind reife Bananen besonders gut geeignet. Wenn die gelben Früchte mal nicht optimal gereift sind, kannst Du schnell nachhelfen: Dazu den Backofen auf 150° vorheizen und dann die Bananen darin in 20–30 Min. weich und braun backen.

Unerwarteter Besuch steht vor der Tür? Hab Spontan-Cookies griffbereit! Den fertigen Teig in Eiswürfelformen einfrieren. Zum Backen die Teig-Würfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und ein paar Minuten zur gewohnten Backzeit dazugeben.

Cotton-Cheese-Cake

federleicht

Dieser Kuchentraum braucht nur drei Zutaten, aber etwas Zeit. Doch das Warten lohnt sich!!!

Zum Vernaschen: 2 Mini-Cakes / **Zubereitungszeit:** 15 Min. / **Backzeit:** 25 Min.
Pro Stück: 620 kcal / 16 g E / 43 g F / 42 g KH



125 g weiße Schokolade
 125 g Doppelrahm-Frischkäse
 3 Eier (M)

Außerdem:

2 Mini-Springformen
 (à 10 cm Ø)
 Butter für die Formen
 Alufolie

- 1 Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Schokolade schmelzen. Inzwischen den Boden der Formen mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten. Dann die Formen außen rundum in Alufolie einschlagen.
- 2 Schokolade und Frischkäse verrühren. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Eigelbe unter die Schoko-Mischung rühren. Den Eischnee vorsichtig in Etappen unterheben. Teig in die Springformen geben.
- 3 Eine Auflaufform mit einem Küchentuch auslegen, die Springformen daraufstellen. Kochendes Wasser in die Auflaufform füllen, die Springformen sollen gut zur Hälfte darin stehen. Die Cheese-Cakes im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, dann die Temperatur auf 160° reduzieren. Die Cakes weitere 10 Min. backen. Dann noch ca. 5 Min. im abgeschalteten Ofen stehen und anschließend etwas abkühlen lassen.

speed-
TIPP

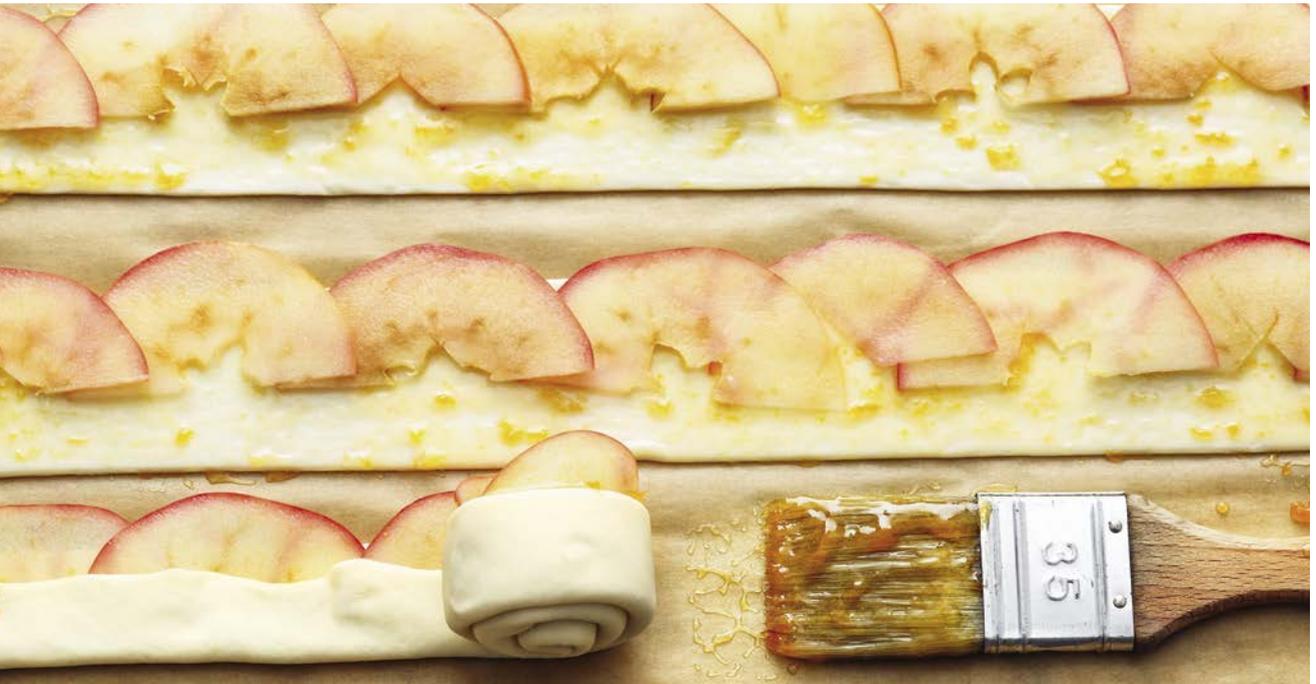
Nutz Deine Küchengeräte, um Zeit zu sparen: Schokolade schmilzt am schnellsten in der Mikrowelle, Frischkäse und Schokolade lassen sich fix mit dem Handrührgerät mixen, und das Wasser für die Backform erhitzt Du am besten im Wasserkocher.



Apfelrosen zauberhaft

Statt Blumen: Die leckeren Blüten-Kuchen sind ein wunderbares Geburtstagsgeschenk.

Zum Glücklichmachen: 6 Apfelrosen / **Zubereitungszeit:** 10 Min. / **Backzeit:** 20 Min.
Pro Stück: 200 kcal / 2 g E / 12 g F / 21 g KH



2 Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 Rolle Blätterteig (recht-
eckig; 275 g; Kühlregal)
3 TL Pfirsichkonfitüre

Außerdem:
6er-Muffinform

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel quer in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft und 500 ml kaltem Wasser in einer Schüssel in der Mikrowelle bei 650 Watt ca. 3 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen.

2 Blätterteig entrollen und auf ca. 30 × 45 cm ausrollen, dann quer in 6 Streifen schneiden. Konfitüre mit 2 TL Wasser in der Mikrowelle bei 650 Watt ca. 30 Sek. erhitzen. Die Blätterteigstreifen damit bestreichen und dann so mit den Apfelspalten belegen, dass diese etwas über den Rand hinausragen und die untere Hälfte der Streifen frei bleibt. Dann die freie Teighälfte jeweils über die Apfelspalten klappen.

3 Die Streifen einrollen. Apfelrosen in je 1 Muffinförmchen stellen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind.



**speed-
TIPP**

Am schnellsten löst Du das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher aus den Apfelhälften. So bekommen die Apfelscheibchen dann auch eine besonders gleichmäßige Rundung.

Schoko-Strudel

einfach genial

Schoki im Knuspermantel – da kann keiner widerstehen!

Zum Knuspern und Genießen: 4 Stücke / Zubereitungszeit: 10 Min. / Backzeit: 20 Min.
Pro Stück: 405 kcal / 7 g E / 26 g F / 37 g KH



1 Rolle Blätterteig (rechteckig; 275 g; Kühlregal)
1 Tafel Vollmilch-Schokolade (100 g)
1 Ei (S)

Außerdem:
Backblech

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blätterteig entrollen und quer auf die Arbeitsfläche legen. Die Schokoladentafel darauf hochkant – mit der kurzen Seite ca. 5 cm vom oberen Rand entfernt – in der Mitte platzieren. Den Teig rechts und links von der Schokolade mit einem Messer zum Rand hin alle 2 cm schräg einschneiden.

2 Das obere Teigstück über die Schokoladentafel legen, dann die Streifen abwechselnd von rechts und links über die Schokolade legen, sodass ein Zopfmuster entsteht. Überstehende Reste abschneiden.

3 Den »Zopf« vorsichtig auf das Backblech legen. Das Ei verquirlen und mit einem Pinsel auf der Teigoberfläche verstreichen. Den Schoko-Strudel im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen.



**speed-
TIPP**

Frisch aus dem Ofen schmeckt der Strudel am besten. Ganz ohne Wartezeit – ran an das gute Stück!

KUCHEN – ABER SCHNELL!



In **maximal 30 Minuten** sind die süßen Rezepte fertig – inklusive Backzeit! Lässiger Cheese-Cake, Schoko-Karamell-Fudge zum Dahinschmelzen, himmlische Himbeer-Pizza und viele andere Ideen gelingen mit den richtigen Tricks und Zutaten. So einfach war Backen noch nie!

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7544-1



9 783833 875441



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de