



CHARMIAN CHRISTIE

DAS 3 ZUTATEN BACKBUCH

101
verblüffend
einfache
Rezepte

G|U



INHALT

Einführung	9
Unverzichtbares Zubehör	11
Unverzichtbare Zutaten	14
3-Zutaten-Grundzubereitungen	19
Wo liegt der Fehler?	23
Kekse & Cookies	27
Knabbereien	51
Kuchen, Muffins & mehr	67
Feingebäck, Pies & Tarts	91
Schokolade	111
Fruchtiges	131
Cremiges	151
Naschwerk	167
Eis(kaltes)	183
Saucen & Toppings	203
Dank	214
Register	217



Diese Makronen backe ich häufig für Freunde, die von einer Laktose- oder Glutenintoleranz betroffen sind. Die Zubereitung ist einfach, sie lassen sich gut transportieren und sind so leicht, dass man sie selbst nach einem schweren Essen noch gern knabbert. Als Deko könnte man vor dem Backen jeweils noch eine geschälte ganze Mandel hineindrücken. Aber das wäre dann ja Zutat Nummer vier ...

ITALIENISCHE MANDELMAKRONEN

140 g geschälte
gemahlene Mandeln

•

75 g Zitruszucker
(s. S. 21)

•

1 Eiweiß (L),
raumtemperiert

BACKOFEN AUF 180° VORHEIZEN

ELEKTRISCHES HANDRÜHRGERÄT

BACKBLECH, AUSGELEGT MIT BACKPAPIER

- 1 In einer mittelgroßen Schüssel die gemahlenden Mandeln mit dem Zitruszucker mischen.
- 2 In einer zweiten mittelgroßen Schüssel das Eiweiß mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf hoher Stufe schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.
- 3 Die Mandel-Zucker-Mischung behutsam unter den Eischnee ziehen.
- 4 Einen Dosierlöffel für 1 EL (15 ml) mit Mandelmasse füllen. Den Löffel fest gegen die innere Schüsselwand drücken, um die Masse zu glätten. Mandelmasse zwischen den Handflächen zu einer Kugel formen und dabei die Hände mit Wasser anfeuchten, falls die Masse klebt. Die Kugel auf das vorbereitete Blech setzen. Die restliche Mandelmasse genauso verarbeiten und zwischen den Kugeln auf dem Blech Abstände von etwa 8 cm lassen. Die Kugeln auf etwa 1 cm flach drücken.
- 5 Makronen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 12–14 Min. backen, bis sie zart gebräunt sind.
- 6 Auf dem Blech 5 Min. abkühlen lassen. Danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPPS

Gemahlene Mandeln werden aufgrund ihres Fettgehalts vergleichsweise schnell ranzig. Bis zu 6 Monate lassen sie sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter, geschützt vor Licht und Hitze, lagern. Im Tiefkühlfach verlängert sich die Haltbarkeit sogar auf bis zu 1 Jahr. In dem Fall vor der Verwendung die benötigte Menge abmessen und zunächst Raumtemperatur annehmen lassen.

In einer luftdicht verschlossenen Dose lassen sich die Makronen bei Raumtemperatur bis zu 1 Woche aufbewahren.

Zu einer Tasse heißem Tee bildet dieser schlichte Kuchen mit seiner saftigen und nicht zu süßen Art den perfekten Begleiter. Mit einem Klecks Crème Chantilly (s. S. 206) obendrauf ließe sich das Vergnügen noch steigern.

ZITRUS-MANDEL-KUCHEN

4 Eier (L), getrennt
und raumtemperiert
(siehe Tipps)

•

200 g Zitruszucker
(s. S. 21)

•

150 g geschälte
gemahlene Mandeln

BACKOFEN AUF 180° VORHEIZEN

ELEKTRISCHES HANDRÜHRGERÄT

RUNDE KUCHENFORM (Ø 20 CM), AUSGEKLEIDET MIT BACKPAPIER (S. S. 12)

1 In einer mittelgroßen Schüssel Eigelbe und Zitruszucker mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf hoher Stufe in etwa 2 Min. hell und cremig schlagen. Gemahlene Mandeln gleichmäßig unterrühren. Die Rührbesen gut säubern und abtrocknen.

2 In einer großen Schüssel die Eiweiße mit dem Handrührgerät auf hoher Stufe zu steifem Schnee schlagen. Ein Drittel des Eischnees unter die Mandelmasse heben. Anschließend die Mandelmasse gleichmäßig unter den restlichen Eischnee ziehen. In die vorbereitete Form geben und glatt streichen.

3 Den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25–35 Min. backen, bis er oben goldbraun und fest ist.

4 In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen – der überstehende Papierrand hilft dabei –, in Stücke schneiden und servieren.

TIPPS

Eier lassen sich am einfachsten im kalten Zustand trennen, aber am besten aufschlagen, wenn sie raumtemperiert sind (s. S. 15). Trennen Sie die Eier, während Sie den Backofen vorheizen, dann haben die Eiweiße die ideale Temperatur erreicht, wenn es Zeit ist, den Eischnee zu schlagen.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter lässt sich der Kuchen bei Raumtemperatur bis zu 3 Tage aufbewahren.



Mit ihrer Füllung aus Obst und Mandelmus geben diese kleinen Pasteten eigentlich ein köstliches Frühstück ab. Statt morgens zum Kaffee schmecken sie aber auch hervorragend als Dessert zum Abschluss des Abendessens.

BIRNEN-MANDEL-PIES

2 × 225 g Blätterteig
(2 Teigplatten von
je 25 × 25 cm),
TK-Teig aufgetaut

•
120 g Mandelmus

•
2 kleine reife Birnen

BACKOFEN AUF 190° VORHEIZEN

BACKBLECH, AUSGELEGT MIT BACKPAPIER

1 Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 Blätterteig ausbreiten und bei Bedarf mit einem scharfen Messer oder Pizzaschneider auf die Größe von 25 × 25 cm zuschneiden. Achten Sie dabei auf gerade Teigkanten. Anschließend die Teigplatte in 4 Quadrate (Kantenlänge 12,5 cm) schneiden und diese in Abständen von mind. 5 cm auf das vorbereitete Blech legen. Zweite Teigplatte genauso vorbereiten und in Quadrate schneiden, aber nicht aufs Blech legen.

2 Aus den Teigquadraten auf der Arbeitsfläche in der Mitte jeweils einen Kreis von Ø 10 cm ausstechen (die Teigkreise anderweitig verwenden). Die Ränder der ausgestochenen Teigquadrate mit etwas Wasser anfeuchten. Jeweils 1 Quadrat mit der angefeuchteten Seite nach unten auf 1 Quadrat auf dem Blech legen und die Ränder rundherum leicht andrücken.

3 In der Mitte der Quadrate jeweils ein Viertel (30 g) vom Mandelmus verstreichen.

4 Birnen schälen, längs halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Die vier Birnenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Küchenbrett legen und jede Hälfte längs in schmale Spalten schneiden. Da die Birnenhälften am Ende aber noch zusammenhalten sollen, beginnen Sie mit dem Schnitt erst etwa 1 cm unterhalb des Stielansatzes. Birnenhälften durch sanften Druck mit der Handfläche ein wenig auffächern und mit den Schnittflächen nach unten jeweils auf das Mandelmus der Teigquadrate legen.

5 Die Pies im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 18–20 Min. backen, bis sie goldgelb und die Birnen weich sind.

6 Auf dem Blech etwas abkühlen lassen und dann warm genießen.

TIPP

Am besten schmecken diese Pies am Tag ihrer Zubereitung. Falls welche übrig bleiben, bewahren Sie sie über Nacht in einem luftdicht verschlossenen Behälter auf.



Wenn ein Restaurant eine Süßspeise anbietet, möchte man meinen, sie erfordere besondere Könnerschaft, Aufwand und extravagante Zutaten. Nichts davon gilt für dieses Dessert, und dennoch eignet es sich bestens für Gäste. Man kann diese Mousse komplikationslos und schnell zubereiten, und was man für sie braucht, gibt es in jedem Lebensmittelladen. Servieren Sie diese Mousse in Ihren schönsten Dessertschalen und machen Sie sich auf Lobeshymnen gefasst.

SCHNELLE MOUSSE AU CHOCOLAT

300 g zartbittere
Schokotropfen

•

500 g Sahne
(vorzugsweise 35 %),
gut gekühlt

•

35 g Puderzucker

ELEKTRISCHES HANDRÜHRGERÄT (SIEHE TIPPS)

1 Als Erstes 1 EL (15 ml) der Schokotropfen fein hacken und zum späteren Garnieren beiseitestellen.

2 In einer mittelgroßen mikrowellengeeigneten Schüssel die restlichen Schokotropfen in der Mikrowelle auf hoher Stufe in 30-Sekunden-Intervallen erhitzen und dabei zwischendrin durchrühren, bis etwa drei Viertel der Tropfen geschmolzen sind. Aus der Mikrowelle nehmen und weiter behutsam rühren, bis alle Tropfen geschmolzen sind. (Alternativ die Schokotropfen über dem Wasserbad schmelzen, s. S. 16.) Die Schokolade in etwa 10 Min. auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

3 Inzwischen in einer großen Schüssel die kalte Sahne mit den Rührbesen des Handrührgeräts auf hoher Stufe steif schlagen, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. Kalt stellen, bis die Schokolade abgekühlt ist.

4 Etwa ein Viertel der geschlagenen Sahne abmessen und beiseitestellen. Abgekühlte Schokolade über die restliche Sahne gießen und mit dem Handrührgerät etwa 30 Sek. unterrühren, bis Sahne und Schokolade gerade eben vermischt sind.

5 Die Mousse auf Dessertschalen verteilen. Jede Portion mit einem Klecks der beiseitegestellten Schlagsahne und den gehackten Schokotropfen garnieren. Sofort servieren.

TIPPS

Sie können die Sahne ohne Weiteres auch mit einem Schneebecken steif schlagen. Das dauert zwar deutlich länger, doch das Ergebnis ist ebenso gut und Sie verbrennen außerdem ein paar extra Kalorien!

Die in Dessertschalen angerichtete Mousse lässt sich zugedeckt im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Mit Sahneklecks und gehackter Schokolade wird sie dann aber erst vor dem Servieren garniert.



Da ich hier gleich zu fertig gemahlene Mandeln greife, ist alles quasi im Handumdrehen zusammengemischt. Das ist die gute Nachricht. Aber es gibt auch eine schlechte Nachricht. Die Riegel sind nämlich dermaßen lecker, dass Sie sie demnächst wohl häufiger zubereiten müssen.

FRÜCHTERIEGEL

110 g gemahlene
Mandeln

•

160 g gemischte
Trockenfrüchte
(ich verwende einen
Mix aus Heidelbeeren,
Kirschen und
Cranberrys, manchmal
auch Sultaninen)

•

80 g entsteinte Datteln,
grob gehackt

KÜCHENMASCHINE ODER STANDMIXER

KASTENFORM (23 × 13 CM), AUSGEKLEIDET MIT BACKPAPIER (S. S. 12)

1 Gemahlene Mandeln, Trockenfrüchte und Datteln mit 1 Prise Salz in die Küchenmaschine oder den Standmixer geben. In 5-Sekunden-Intervallen zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten, dabei Reste an der Schüssel- oder Becherwand immer mal wieder mit einem Teigschaber nach unten schieben. Schrittweise die Intervallzeiten erhöhen, bis das Gerät kontinuierlich läuft und die Masse sich schließlich zusammenballt. (Die erforderliche Zeit hängt von der Leistungsstärke des Geräts ab).

2 Die Masse mit einem Teigschaber in die vorbereitete Form drücken und glatt streichen. Mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken.

3 Zum Festwerden mind. 1 Std. oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Früchtebarren aus der Form heben – der überstehende Papierrand hilft dabei – und quer in Riegel schneiden. Die Fruchtriegel entweder raumtemperiert oder kalt genießen.

TIPP

In einem luftdicht verschlossenen Behälter lassen sich die Riegel im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren.



Unglaublich, *aber wahr!*



Nur 3 Zutaten reichen aus, um leckere Kuchen, Brownies oder Kekse zu backen. Hier kommen 101 verblüffende und überraschend einfache Rezepte, von Zitrus-Mandel-Kuchen bis Nuss-Nougat-Brownies. Egal, ob Back-Anfänger oder Kuchen-Köner – hier findet jeder sein neues Lieblingsrezept.

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7553-3



9 783833 875533



www.gu.de