

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

# BACKEN

Für jeden Anlass  
das perfekte Rezept



**G|U**







**DIE GESICHTER ZUM BUCH  
DIE BASICS DES BACKENS**

**6  
8**



**GRUNDREZEPTE**

**18**



**HEISS GELIEBTE KLASSIKER**

**40**



**KÖSTLICHES FÜR JEDEN TAG**

**70**



**BESONDERES FÜR FESTE**

**108**



**BROT & HERZHAFTES**

**164**



**VEGAN BACKEN**

**204**



# UTENSILIEN & GERÄTE

*Hinter erfolgreichem Backen steckt kein großes Geheimnis, sondern solide Handarbeit, die mit gutem Equipment am besten gelingt.*

## Schneebesen

Ein Schneebesen mit dünnen Drähten leistet beim Rühren von Cremes und dünnflüssigen Teigen gute Dienste. Kräftigere Drahtschlaufen haben Schlagbesen, mit denen sich dickflüssigere Teige aufmischen lassen. Ein Spiral-Rührbesen macht schnell Schluss mit Klümpchen. Mit den abgewinkelten Spiralen erreichst du auch in kleinen Gefäßen alle Ecken und Rundungen.

## Nudelholz

Der Klassiker wird aus feinporigem hartem Holz wie Buche oder Ahorn gemacht. Profis greifen auch gern zu einem schlichten Rollholz ohne Griffe, weil sich damit Teige auch direkt auf dem Blech ausrollen lassen.

## Backpapier

Ideal für Bequeme! Ein Bogen Backpapier auf dem Blech schützt vor Anbrennen und spart Spülarbeit.

## Teigschaber und Paletten

Eiweiß oder Sahne unterheben, Teig aus der Schüssel lösen und auf dem Blech glatt streichen – da zeigt ein Teigschaber

seine Talente. Bei schweren Teigen macht sich ein Teigspachtel nützlich. Mit Paletten verstreichst du Cremes auf Torten oder Teige auf dem Blech besonders gleichmäßig. Mit einer Winkelpalette kannst du – dank Knick – mühelos innerhalb eines Tortenrings oder einer Form hantieren.

## Spritzbeutel & Tüllen

Für Glasuren sind Einweg-Spritzbeutel praktisch. Wer gerne dekoriert, garniert und verziert, wählt wiederverwendbare Spritzbeutel aus beschichteter Baumwolle mit Tüllen aus Edelstahl.

## Handrührgerät

Das Powertool! Du brauchst keine Hochleistungs-Küchenmaschine, aber ein Handrührgerät ist beim Backen unentbehrlich. Mit den Rührbesen kannst du mühelos Teigzutaten mischen, Cremes luftig aufschlagen oder Butter schaumig rühren. Nutze die Knethaken, um feste Hefeteige elastisch zu kneten.

## Waage

Die muss genau sein! Empfehlenswert ist eine digitale mit Zuwiegefunktion.





## HEFETEIG

20 Min. Zubereitung  
1 Std. 15 Min. Gehen

*250 ml Milch*  
*500 g Mehl*  
*½ TL Salz*  
*¾ Würfel frische Hefe (30 g)*  
*80 g Butter*  
*60 g Zucker*  
*2 Eier (M)*

- 1.** Die Milch lauwarm erhitzen. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit der Hälfte der Milch glatt rühren (Bild 1). Die Hefe-Milch in die Mulde gießen, etwas Mehl vom Rand darüberstäuben. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
- 2.** Die Butter in einem Topf zerlassen, mit übriger Milch, Zucker und Eiern verrühren und zum Vorteig geben (Bild 2). Alles zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst (Bild 3).
- 3.** Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. In der Zeit verdoppelt er sein Volumen (Bild 4). Anschließend je nach Rezept weiter verarbeiten.





**IDEAL FÜR ...** Hefeteig ist ein echter Tausendsassa. Mit ihm kann man unendlich viele Köstlichkeiten zaubern: Gugelhupf, Buchteln, Zimtschnecken, Zöpfe, Blechkuchen, Stollen, Brioche und noch vieles mehr. Er schmeckt pur als Hefezopf, ist aber auch enorm anpassungsfähig und harmonisiert mit Nüssen, Früchten und Pikantem in Form von Quiches, Flammkuchen und Pizza.

**GELING-TIPP** Unberechtigterweise gilt der Hefeteig als Diva unter den Teigen. Dabei muss man keine Angst vor ihm haben. Das Einzige, was man bei der Zubereitung falsch machen kann, ist die Hefe zu überhitzen. Bei Temperaturen über ca. 45° sterben die Hefepilze, der Teig wird also nicht aufgehen. Wenn man keine Eile hat, kann man den Hefeteig am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. In dem Fall braucht man dann keinen Vorteig, man kann die Zutaten einfach kalt zusammenkneten.

# Die häufigsten Fragen zu ...

## MÜRBETEIG

### Warum soll man kalte Zutaten verwenden?

Damit der Mürbeteig zart wird statt zäh! Am besten die Butter und – falls im Rezept vorgesehen – das Ei aus dem Kühlschrank nehmen und direkt mit dem Mehl und eventuell Salz und/oder Zucker verkrümeln oder klassisch mit einem großen Messer durchhacken. Den Teig dann nur kurz kneten, die Zutaten sollen sich nur leicht verbinden. Auf keinen Fall darf der Teig – im Gegensatz zu Hefeteig – elastisch werden. Den Mürbeteig vor dem Backen mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen – zu einer abgeflachten Kugel geformt oder bereits ausgerollt in der Form.

### Wie lässt sich Mürbeteig am einfachsten ausrollen?

Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier oder Frischhaltefolie legen und mit dem Nudelholz darüberrollen.

### Warum soll man Mürbeteig mit der Gabel einstechen?

Damit er sich beim Backen nicht wölbt! Während des Backens bildet sich zwischen Blech und Teig Dampf, der durch die Einstichlöcher entweichen kann.

### Was macht man, wenn der Mürbeteig zu hart oder zu weich ist?

Unter sehr harten oder krümeligen Teig schnell 1–2 EL eiskaltes Wasser unterarbeiten. Zu weicher Mürbeteig dagegen braucht noch etwas Mehl.

### Was bedeutet »blindbacken« und wofür ist es gut?

Vor allem Tarte- oder Käsekuchenböden werden »blind« vorgebacken. Das verhindert Durchweichen und empfiehlt sich, wenn der spätere Belag sehr feucht ist. Der Mürbeteigboden bleibt flach, der Rand rutscht nicht herunter. So geht's: Den ausgerollten Mürbeteig in die Form legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig mit Backpapier belegen, mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und nach Rezeptangabe vorgebacken. Dann Hülsenfrüchte und Papier entfernen und den Boden mit Belag weiterbacken. Die Hülsenfrüchte in einem Glas fürs nächste Blindbacken aufheben.

### Kann man Mürbeteig einfrieren?

Ja, dazu den gekneteten Teig zu einer Kugel formen, diese flach drücken und in einem Gefrierbeutel verpackt ins Tiefkühlfach legen.





# Die häufigsten Fragen zu ...

## HEFETEIG

### Warum soll Hefe in lauwarmer Flüssigkeit aufgelöst werden?

Weil frische Hefe sensibel auf zu hohe Temperaturen reagiert! Wird sie in zu heiße Flüssigkeit gerührt, sterben die Hefezellen ab und der Teig geht nicht auf. Die Idealtemperatur für Wasser oder Milch ist ca. 30°.

### Der perfekte Ruheplatz für Hefeteig?

Hefeteig mag weder Zugluft noch Kälte. Am besten entwickelt er sich, wenn du ihn in eine Schüssel legst, mit einem Tuch abdeckst und an einem warmen Platz gehen lässt. Ist es eher kühl in der Küche, heize den Backofen auf 50° vor. Dann den Ofen ausschalten und den Hefeteig hineinstellen – so bekommt er gleichmäßige Wärme von allen Seiten. Gebäck mit geringem Hefeanteil gelingt gut, wenn du ihm eine lange Ruhezeit über Nacht im Kühlschrank gönnst.

### Frische Hefe oder Trockenhefe?

Für Trockenhefe wird frische Hefe schonend getrocknet und damit haltbar gemacht – ideal für spontane Backfans, denn die Tütchen lassen sich lange aufbewahren. Für Hefezopf und gehaltvolle Kuchen, deren Teig mehrmals gehen

muss, nehmen Profis lieber frische Hefe, weil es heißt, dass sie ihre Triebkraft über längere Zeit entwickeln kann.

### Was ist ein Vorteig und benötigt man ihn unbedingt?

Gehaltvolle, also schwere Hefeteige brauchen eine Extraportion Triebkraft. Deshalb wird bei ihnen ein kleiner Vorteig angesetzt, der die Hefezellen schon mal auf Touren bringt. Für den Vorteig zerbröckelte frische Hefe mit lauwarmer Flüssigkeit und etwas Zucker verrühren, mit Mehl bestäuben und mindestens 15 Min. zugedeckt gehen lassen. Zeigen sich Bläschen an der Oberfläche, sind die Hefepilze aktiv. Dann können die übrigen Zutaten untergeknetet werden.

### Wie lange soll man Hefeteig kneten?

Die angerührte Hefe oder die Trockenhefe mit den übrigen Zutaten zunächst in einer Schüssel locker vermischen, dann kurz und kräftig mit den Knethaken des Handrührgeräts oder von Hand verkneten. Danach ist Muskelkraft gefragt: Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mindestens 5 Min. mit den Händen weiterkneten, bis er sich glatt, geschmeidig und elastisch anfühlt.







# ROSENKUCHEN *mit Aprikosen*

Für 12 Stücke  
 40 Min. Zubereitung  
 1 Std. Ruhen  
 30 Min. Backen  
 Pro Stück ca. 340 kcal, 8 g E,  
 11 g F, 52 g KH

## Für den Quark-Öl-Teig

200 g Magerquark  
 100 ml neutrales Öl  
 80 ml Milch  
 80 g Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker  
 450 g Mehl  
 1 Pck. Backpulver

## Für die Füllung

100 g getrocknete Aprikosen  
 100 g Rosinen  
 1 Bio-Orange  
 50 g Zucker  
 2 Tropfen Bittermandelöl  
 1 Pck. backfeste Puddingcreme  
 250 ml Milch  
 1 Eigelb (M)  
 2 EL Milch

## Außerdem

Mehl zum Arbeiten  
 Springform (26 cm Ø)

**1.** Für den Quark-Öl-Teig den Quark in einem Küchentuch leicht auspressen. Quark, Öl, Milch, Zucker und Vanillezucker mit dem Quark verrühren. Die Hälfte des Mehls untermischen. Das übrige Mehl auf der Arbeitsfläche mit dem Backpulver mischen. Die Quarkmasse dazugeben und alles glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für die Füllung die Aprikosen klein würfeln. Die Rosinen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Orange heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit 50 ml Wasser und dem Zucker in einem Topf aufkochen und unter Rühren 1 Min. köcheln lassen. Aprikosen, Rosinen und Bittermandelöl untermischen, auf dem ausgeschalteten Herd durchziehen lassen.

**3.** Die Puddingcreme nach Packungsangabe mit der Milch zubereiten.

**4.** Den Teig durchkneten und zu einem Rechteck von 45 × 30 cm ausrollen. Die Puddingcreme auf dem Teig verstreichen und die Aprikosen-Rosinen-Füllung darauf verteilen. Den Teig von einer Längsseite her aufrollen. Die Rolle halbieren und zugedeckt 30 Min. kühl stellen.

**5.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen. Die Rollen jeweils in sechs Stücke schneiden und in die Form legen.

**6.** Das Eigelb mit der Milch glatt rühren und die Rollen damit bestreichen. Den Rosenkuchen im Ofen (Mitte) in 25–30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.





## HEIDELBEER-MUFFINS *mit Streuseln*

Für 12 Stück  
15 Min. Zubereitung  
25 Min. Backen  
Pro Stück ca. 255 kcal, 5 g E,  
9 g F, 38 g KH

### Für den Teig

75 g Butter  
275 g Mehl  
2 TL Backpulver  
100 g Zucker | Salz  
2 Eier (M)  
125 g Joghurt  
100 g Buttermilch

### Für die Streusel

50 g weiche Butter  
100 g brauner Zucker  
60 g Mehl

### Außerdem

100 g Heidelbeeren  
12-er Muffinblech  
12 Muffin-Papierförmchen

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.
2. Für den Teig die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Joghurt, Buttermilch und die flüssige Butter unterrühren. Die Heidelbeeren unterheben.
3. Für die Streusel Butter, Zucker und Mehl mit den Fingern zu einem krümeligen Teig zerreiben.
4. Den Teig in die Papierförmchen geben und die Streusel darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) 5 Min. backen, dann die Temperatur auf 180° reduzieren und die Muffins in weiteren 20 Min. goldbraun backen.

**TIPP** Wer keine Papierförmchen verwenden möchte, kann die Mulden des Muffinblechs auch einfach mit etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl einfetten.



## BANANEN-WAFFELN *mit Honig*

Für 6 Stück (Doppelwaffeln)

40 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 320 kcal, 5 g E,

16 g F, 38 g KH

### Für den Teig

2 Bananen

100 g Butter

2 Eier (M)

75 g Zucker

1 TL Vanillezucker

100 g Mehl

1 geh. TL Backpulver

50 ml Milch

2 EL Honig

### Außerdem

Waffeleisen für belgische

Doppelwaffeln

**1.** Das Waffeleisen vorheizen. Für den Teig die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Butter in einem Topf zerlassen.

**2.** Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Vanillezucker, Mehl, Backpulver, Milch und Honig unterrühren. Das Bananenmus untermischen.

**3.** Das Waffeleisen erhitzen und den Teig darin portionsweise goldbraun backen – das dauert abhängig vom Gerät 3–5 Min. pro Doppelwaffel.

**TIPP** Ein besonders frisches Aroma bekommen die Waffeln, wenn du 1–2 EL abgeriebene Bio-Orangenschale unter den Teig mischst. Zudem kannst du den Saft der Orange auspressen, mit 50 ml Wasser und 100 g Zucker zu einem fruchtigen Sirup einköcheln lassen und diesen zu den Waffeln servieren.







# KÄSEKUCHEN *mit Kirschragout*

Für 12 Stücke  
 40 Min. Zubereitung  
 30 Min. Ruhen  
 1 Std. Backen  
 Pro Stück ca. 475 kcal, 17 g E,  
 20 g F, 54 g KH

## Für den Mürbeteig

250 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 125 g Butter  
 1 Ei (M)  
 50 g Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker

## Für die Käsemasse

125 g weiche Butter  
 200 g Zucker | Salz  
 1 Pck. Vanillezucker  
 4 Eier (M)  
 2 EL Weichweizengrieß  
 1 kg Magerquark  
 2 TL Speisestärke  
 1 Bio-Zitrone

## Für das Kirschragout

1 Glas Sauerkirschen  
 (720 ml Inhalt)  
 1 EL Speisestärke

## Außerdem

Springform (26 cm Ø)

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Boden der Springform mit Backpapier belegen.
3. Für die Käsemasse Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker cremig rühren. Nacheinander die Eier, dann Grieß, Quark und Speisestärke unterrühren. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft unter die Käsemasse rühren.
4. Den Teig etwas größer als die Springform ausrollen, hineinlegen und einen 5–6 cm hohen Rand andrücken. Die Käsemasse einfüllen und den Kuchen im Ofen (Mitte) in ca. 1 Std. goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
5. Inzwischen für das Kirschragout die Sauerkirschen in ein Sieb abgießen und dabei den Saft auffangen. Die Speisestärke mit 3 EL Kirschsafte glatt verrühren. Den übrigen Kirschsafte in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärkemischung hinzufügen und unter Rühren köcheln lassen, bis der Saft etwas andickt. Vom Herd nehmen, die Kirschen untermischen und das Ragout lauwarm oder vollständig abkühlen lassen.
6. Den Käsekuchen aus der Form lösen und auf eine Platte geben. Das Kirschragout auf dem Kuchen verteilen oder separat dazu servieren.



*Naked Cakes gehören zu den Lieblingen von Hobbybäcker\*innen. Die geschichteten Torten sind einfach und schnell zuzubereiten und echte Hingucker – so wie diese Kreation mit ihrer leckeren Füllung aus Erdbeeren und Sahne.*



# NAKED CAKE *mit Erdbeersahne*

16 Stücke  
 1 Std. Zubereitung  
 30 Min. Backen  
 Pro Stück ca. 225 kcal, 4 g E,  
 11 g F, 25 g KH

## Für den Biskuit

4 Eier (M)  
 160 g Zucker  
 Salz  
 1 TL Vanille-Extrakt  
 180 g Mehl  
 2 TL Backpulver

## Für die Füllung

400 g Erdbeeren  
 300 g Sahne  
 1 Pck. Sahnfestiger  
 200 g Frischkäse  
 (Doppelrahmstufe)  
 70 g Puderzucker

## Außerdem

Minzeblätter  
 essbare Blüten (nach Belieben)  
 Springform (20 cm Ø)

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen.
2. Für den Biskuit Eier, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel hellcremig aufschlagen, den Vanille-Extrakt unterrühren. Mehl und Backpulver darübersieben und unterheben. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und 10 Min. abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen, das Backpapier entfernen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend den Boden zweimal waagrecht durchschneiden.
3. Für die Füllung die Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Den Rest für die Garnierung beiseitelegen. Die Sahne mit dem Sahnfestiger steif schlagen. Frischkäse und Puderzucker glatt verrühren und die Sahne portionsweise unterheben.
4. Einen Boden auf eine Tortenplatte legen und ein Drittel der Sahnecreme darauf verstreichen. Die Hälfte der Erdbeeren darauf verteilen und den nächsten Boden darauflegen. Ein Drittel der Creme und die übrigen Erdbeeren daraufgeben und den letzten Boden auflegen. Die Oberfläche mit der restlichen Sahne bestreichen.
5. Die Torte mit den restlichen Erdbeeren und Minzeblättern sowie nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



# FENSTERKEKSE *mit Schneeflocken*

35 Stück  
1 Std. Zubereitung  
30 Min. Ruhen  
20 Min. Backen  
Pro Stück ca. 105 kcal, 1g E,  
3g F, 18g KH

## Für den Teig

250 g Mehl  
60 g Zucker  
Salz  
125 g kalte Butter  
1 Ei (M)

## Außerdem

175 g klare Bonbons  
(z. B. blaue Eisbonbons)  
100 g Puderzucker  
Mehl zum Arbeiten  
2 Backbleche  
Kreis-Ausstechform (8 cm Ø)  
Stern-Ausstechform (5–6 cm Ø)  
Spritzflasche mit feiner  
Lochtülle (ca. 2 mm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter würfeln, dazugeben und alles mit den Fingern zu einem krümeligen Teig verreiben. Das Ei hinzufügen und alles glatt verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

**2.** Den Backofen auf 200° vorheizen, die Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und Kreise ausstechen. In der Mitte der Kreise mit einer kleineren Ausstechform Sterne ausstechen (Stepbild 1).

**3.** Die Kreise mit etwas Abstand auf den Backblechen verteilen. Die Bonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz oder einem schweren Topf in Stücke zerstoßen. Die Bonbonbrösel in die Mitte der Kreise verteilen (Stepbild 2).

**4.** Das erste Blech Kekse im Ofen (Mitte) 8–10 Min. backen, bis sie goldbraun und die Bonbons zerlaufen sind. Auf dem Blech abkühlen lassen. Das zweite Blech Kekse auf die gleiche Weise backen.

**5.** Den Puderzucker mit 2 EL kaltem Wasser zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Die Puderzuckermasse in die Spritzflasche füllen und in die Bonbonfenster beliebige Eiskristalle zeichnen oder Punkte tupfen.







*Super, wenn du ein Gärkörbchen hast, aber es geht auch ohne. Dann schlägst du ein großes Sieb (etwa ein Salatsieb oder eine Schüssel) mit einem Leinen- oder Küchentuch aus und bestreust es großzügig mit Mehl oder Weizenkleie.*





# OLIVENBROT *mit Pinienkernen*

Für 1 Brot (15 Scheiben)

15 Min. Zubereitung

20 Std. Gehen

45 Min. Backen

Pro Scheibe ca. 140 kcal, 4 g E,

3 g F, 23 g KH

## Für den Hefeteig

50 g Pinienkerne

150 grüne Oliven (*entsteint*)

450 g Mehl (*Type 550*)

¼ TL Trockenhefe

1 TL Anissamen

10 g Salz

4 TL getrockneter Thymian

## Außerdem

Gärkörbchen (*ca. 22 cm Ø*)

Mehl (*ersatzweise Kleie*) zum

Arbeiten

gusseiserner Bräter (*20–22 cm Ø*;

*ersatzweise Topf*) mit Deckel

**1.** Am Vortag für den Hefeteig die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Die Oliven grob hacken. In einer Schüssel Mehl, Hefe, Pinienkerne, Anis, Salz und 2 TL Thymian mischen. Die Oliven und 330 g kaltes Wasser dazugeben und alles mit einem Kochlöffel verrühren. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 18 Std. gehen lassen.

**2.** Am nächsten Tag den weichen Teig mithilfe eines Teigschabers auf die gut bemehlte Arbeitsfläche fließen lassen. Den Teig mit bemehlten Händen zuerst von einer Seite zur anderen, dann von oben nach unten zusammenklappen, dabei den Teig jeweils leicht in die Länge bzw. Breite ziehen. Diesen Vorgang ein- bis zweimal wiederholen, sodass der Teig deutlich straffer wird.

**3.** Das Gärkörbchen großzügig mit Mehl oder Kleie austreuen. Den Teig mit der Naht nach unten hineingeben und abgedeckt bei Zimmertemperatur 2 Std. gehen lassen.

**4.** 30 Min. vor Ende der Gärzeit den Bräter mit Deckel auf den Ofenrost (unten) stellen. Den Backofen mit Bräter auf 250° vorheizen.

**5.** Den heißen Bräter aus dem Ofen nehmen und den Deckel abheben. Den weichen Teig umgedreht (die Naht zeigt jetzt nach oben) hineingeben, mit dem restlichen Thymian (2 TL) bestreuen, den Deckel auflegen und den Bräter in den Ofen stellen. Den Teig 30 Min. backen, dann die Temperatur auf 230° reduzieren und den Deckel abnehmen. Das Brot ca. 15 Min. weiterbacken, bis es gut gebräunt und knusprig ist.

**6.** Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



*Knuspriger Mürbeteig, sommerliches Gemüse und ein cremiger Guss – fertig ist diese herzhaft Quiche. Zum Mittag- oder Abendessen gibt es einen frischen Blattsalat dazu. Oder du lässt sie abkühlen und nimmst ein Stück mit an den Arbeitsplatz.*



# Mediterrane GEMÜSEQUICHE

Für 8 Stücke

1 Std. Zubereitung

30 Min. Ruhen

45 Min. Backen

Pro Stück ca. 440 kcal, 11 g E,

32 g F, 28 g KH

## Für den Mürbeteig

250 g Mehl

½ TL Salz

125 g weiche Butter

1 Ei (M)

## Für den Belag

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300 g Zucchini

1 kleine rote Paprika

1 kleine gelbe Paprika

125 g Kirschtomaten

3 Zweige Thymian

4 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

50 g Parmesan

3 Eier (M)

200 g Crème fraîche

2 EL Semmelbrösel

## Außerdem

Butter für die Form

Mehl zum Arbeiten

Tarteform (26 cm Ø)

**1.** Für den Mürbeteig Mehl, Salz, Butter in Stückchen, Ei und 2 EL sehr kaltes Wasser zügig mit den Händen glatt verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

**3.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Paprika darin in 8–10 Min. weich braten. Den Knoblauch kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Tomaten untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse abkühlen lassen.

**4.** Den Backofen auf 200° vorheizen, die Tarteform mit Butter einfetten. Den Parmesan fein reiben, mit Eiern, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren.

**5.** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und dabei einen hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Das Gemüse darauf verteilen und die Parmesan-Ei-Mischung darübergießen.

**6.** Die Gemüsequiche im Ofen (unten) in ca. 45 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, in der Form abkühlen lassen und heiß oder lauwarm servieren.



# VEGANE BASICS

*Schmecken Kuchen auch ohne Sahne, Butter oder Ei? Yes! Im Supermarkt und Bioladen findest du unglaublich leckere rein pflanzliche Alternativen.*

## »Milch«produkte

Veganer tauschen Milch gegen Drinks aus Sojabohnen, Reis, Hafer oder Nusskernen. Steht »Barista« auf dem Etikett, kannst du den Drink luftig aufschlagen. Für Joghurt gibt es vegane Alternativen auf Basis von Soja-, Hafer-, Cashewdrink oder Kokosmilch. Pflanzencremes ersetzen Sahne. Auch sie werden aus Soja, Getreide oder Nüssen hergestellt. Auf der Verpackung ist vermerkt, ob die Creme »aufschlagbar« ist. Aus der dicken Creme, die sich auf Kokosmilch absetzt, lässt sich ebenfalls eine »Schlagsahne« zaubern. Veganer Butterersatz ist Margarine. Manche Margarine enthält jedoch Molke, Joghurt oder Omega-3-Fettsäuren, die aus Fischöl stammen. Deshalb sollte »Vegan« auf der Verpackung stehen.

## Schokolade

Dunkle oder klassische Zartbitterschokolade darf problemlos im veganen Kuchen mitmischen. Übersteigt der Anteil an Kakaomasse 60 Prozent, enthält sie in der Regel keine Milchprodukte. Für Nugat-, helle oder weiße Schokolade gibt es vegane Varianten.

## Öle

Glänzende Alleskönner sind Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Kokosöl. Extra Aroma bringen Nuss- oder Chiaöl.

## Ei-Ersatz

Ein paar Löffel Apfelmus oder etwas fein zerdrückte reife Banane lockern Rührteig perfekt. Den gleichen Zweck erfüllen geschrotete Leinsamen oder Chiasamen (in Wasser gequollen). Für »Eischnee« Kichererbsenwasser (Dose) mit etwas Backpulver und Johannisbrotkernmehl steif schlagen. Soja- und Johannisbrotkernmehl sorgen für Bindung im Teig.

## Agar-Agar

Mit dem aus Rotalgen gewonnenen Pulver bindest du hitzefeste Cremes oder Flüssigkeiten auf vegane Art.

## Nussmus

Kernige Basis für feine Tortencremes: Mildes Mandelmus ist sehr fetthaltig, Cashewmus punktet mit süßlichem, Macadamiamus mit kräftigerem Aroma. Reines Erdnussmus (nicht mit Peanut Butter oder Erdnusscreme verwechseln) liefert nussigen Kick plus Proteine.











# ACAI-BEEREN-TARTE *mit Datteln*

Für 12 Stücke

30 Min. Zubereitung

20 Min. Backen

12 Std. Kühlen

Pro Stück ca. 255 kcal, 4 g E,

15 g F, 25 g KH

## Für die Creme

250 g TK-Acai-Bowl-Beerenmischung (ersatzweise andere Beerenmischung)

1 Banane

200 ml Kokosmilch

3 EL Dattelsirup

½ TL gemahlene Vanille

15 g Agar-Agar

## Für den Boden

150 g Haferflocken

50 g gemahlene Walnusskerne

70 g Kokosraspel

6 EL Kokosöl

4 EL Dattelsirup

6 Datteln (entsteint)

½ TL gemahlene Vanille

## Außerdem

2 EL Kokoschips

200 g Beeren (nach Wahl)

1 Handvoll Minzeblätter

vegane Margarine für die Form  
Tarteform (25 cm Ø)

**1.** Am Vortag für die Creme die Beerenmischung bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

**2.** Den Backofen auf 170° vorheizen, die Tarteform mit Margarine einfetten.

**3.** Für den Boden alle Zutaten im Hochleistungsmixer oder Food Processor zu einer knetbaren Masse pürieren. Die Masse in der Form verteilen und festdrücken, dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**4.** Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Banane, 150 ml Kokosmilch, Dattelsirup, Vanille und die Beerenmischung in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig mixen.

**5.** Die übrige Kokosmilch mit dem Agar-Agar verrühren und in einem Topf aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Beeren-Bananen-Püree unterrühren. Die Acai-Beeren-Creme auf dem Tarteboden verstreichen. Die Tarte im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

**6.** Am nächsten Tag die Tarte mit Kokoschips, Beeren und Minzeblättern garnieren.

# EIN BACKBUCH FÜRS LEBEN



## Mehr als 100 Backrezepte für jeden Geschmack und jeden Anlass

»Spaß am Backen – Freude am Genießen« ist das Motto dieses neuen GU-Standardwerks. Hier gibt es alles, was das Bäcker-Herz begehrt: vom saftigen Apfelstrudel bis zu wunderschönen Naked Cakes, von Blitzkuchen und Keksen bis zu easy veganen Rezepten. Auch Brot und Herzhaftes kommen nicht zu kurz. Jede Menge Tipps und die geballte Erfahrung der vier Back-Profis Christa Schmedes, Corinna Schober, Sandra Schumann und Anne-Katrin Weber sorgen dafür, dass alles gelingt und besonders fein schmeckt.



WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-8287-6



9 783833 882876

€ 25,00 [D]

www.gu.de