

von der Recke/Wolter **Unser**  
**Backbuch**

**Nº1**

**Das GU Backbuch  
für junge Leute**

**Unkompliziert  
zuverlässig  
vielseitig  
international**



**GU**

**Gräfe und Unzer**

# Ein Wort zuvor

Zum Kochbuch No. 1, das seit Jahren das Lieblingskochbuch von über hunderttausend Kochbegeisterten ist, hat sich das Backbuch No. 1 gesellt. Wie sein bewährter »Zwilling« wendet es sich vor allem an junge Leute, die ohne viel Theorie und ohne Umschweife mit der Praxis beginnen möchten und kein Risiko eingehen wollen. Mit diesem Buch können sie Kuchen, Torten, Brot und Plätzchen backen, die sofort gelingen und hervorragend schmecken.

Aus 600 Rezepten, nach dem »Schritt-für-Schritt-System« geschrieben, können Sie wählen, ob Sie mit einer Torte von großer Tradition glänzen wollen, mit verführerischen Plätzchen, mit Süßem aus Vollkorn, mit Spezialitäten aus den Bereichen Pizzen und Pasteten oder mit selbstgebackenem Brot. Selbstverständlich finden Sie auch Rezepte für Stollen und Stuten oder für feine Obstkuchen, für Butter-, Marmor- und Sandkuchen, für Kücherl und Krapfen. Sie können Strudel mit süßer und herzhafter Füllung backen, außerdem Waffeln, herzhaftes Teilchen, eine ganze Palette von Calzoni, Fladen und Piroggen sowie Kuchen oder Torten mit Fleisch, Fisch und Gemüse.

Wenn Sie ein bestimmtes Backwerk suchen, so finden Sie das Rezept schnell über das Register. Anregungen für geeignetes Gebäck für bestimmte Anlässe finden Sie in der Rubrik »Was backe ich, wenn ...«. Sind Sie dennoch unschlüssig, was Sie wählen sollten, dann lassen Sie sich durch die vielen brillanten Farbbilder dieses Buches inspirieren. Die Schritt-für-Schritt-Abbildungen von etwas schwieriger zuzubereitenden Backwerken machen zugleich Mut! Denn es ist einfach, nach den Rezepten dieses Buches zu arbeiten, wenn Sie Punkt für Punkt vorgehen.

Für ganz Ungeübte haben wir am Ende vieler Arbeitsvorgänge, die wir beschrieben haben, aber auch bei besonderen Zutaten oder Geräten ein Sternchen \* gesetzt. Das heißt, daß Sie im Kapitel »Genau erklärt von A-Z« unter dem zu-

treffenden Stichwort eine ausführliche Beschreibung dazu finden, oft durch informative Zeichnungen unterstützt. Zudem signalisieren die Hinweise über den Rezepten sofort, ob Sie sich ein einfaches, ein preiswertes, ein nicht ganz einfaches, ein etwas teureres oder ein zeitaufwendiges Rezept ausgesucht haben. Die Angaben über Joule/Kalorien sind Ernährungsbewußten sicher willkommen. In den vielen Tips unter den Rezepten finden Sie Variationsmöglichkeiten, Serviervorschläge oder Hinweise über das Aufbewahren und Einfrieren von Gebäck.

Bei der Auswahl der Rezepte hat Gunhild von der Recke vor allem auch die Erwartungen berücksichtigt, die an ein modernes Backbuch hinsichtlich der Vielseitigkeit und dem Wunsch nach Vollständigkeit gestellt werden. Unter den Rezepten, die sie in vielen Jahren gesammelt und oft erprobt hat, finden Sie bekannte und berühmte Spezialitäten aus unseren Regionen sowie zahlreiche Besonderheiten, die die Autorin auf ihren vielen kulinarischen Entdeckungstouren kennengelernt hat. Viele traditionelle Rezepte wurden aus alten Kochbüchern übernommen und modernen Techniken angepaßt und beliebte Rezepte aus dem Bereich der Berufsbäcker für die Heimbäckerei »backbar« aufbereitet.

Annette Wolter hat sich des praktischen Kapitels »Genau erklärt von A bis Z« angenommen, hat die Kalorien errechnet und als Lektorin mitgearbeitet.

Wir wünschen Ihnen ebensoviel Freude am Backbuch No. 1 wie wir am Planen und Schreiben hatten. Viel Spaß und Erfolg beim Backen, beim Probieren und Genießen!

*Gunhild von der Recke und Annette Wolter*

# Was backe ich, wenn...

---

Zum Backen gibt es immer einen Grund. Gerade die junge Generation beiderlei Geschlechts hat ihren Spaß an Selbstgebackenem entdeckt und wertet guten Mutes in der Küche, um Freunde mit würzigem Brot, süßem Gebäck oder herzhaften Kuchen zu überraschen. Wenn Sie noch unschlüssig sind, was Sie für eine bestimmte Gelegenheit backen wollen, dann schauen Sie sich folgende Rezeptübersicht an. Sie ist nach Anlässen gegliedert und will Ihnen helfen, schnell das Passende zu finden. Was auch immer Sie auswählen, wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit.

## ...Freunde zum Kaffeeklatsch kommen

Apfelkuchen mit Calvados 42  
Bolzaner Zwetschkuchen 50  
Sauerkirschkuchen 51  
Stachelbeerkuchen 53  
Johannisbeerkuchen mit Eierguß 55  
Mirabellenkuchen 58  
Gedeckter Apfelkuchen 60  
Normannischer Apfelkuchen 63  
Bunter Obstkuchen 72  
Polnische Torte 77  
Gunhildatorte 81  
Schokoladentorte 82  
Schwarze Torte 89  
Tessiner Brottorte 91  
Gelbe-Rüben-Torte 92

Orangentorte 94  
Linzer Torte 95  
Cremetorte mit Johannisbeeren 100  
Brombeertorte 107  
Kirsch-Gittertorte 109  
Erdbeertorte mit doppeltem Boden 111  
Flockentorte 115  
Schoko-Mandel-Torte 117  
Traubentörtchen 129  
Schwäbischer Guglhupf 146  
Berliner Napfkuchen 146  
Kaffeeklatschkuchen 147  
Marmorkuchen 151  
Gesundheitskuchen 151  
Rehrücken 156  
Amerikanischer Kranzkuchen 159  
Budapester Schokoladenkuchen 164  
Marzipankuchen 167  
Rosenkuchen 168  
Berliner Käsekuchen 173  
Moosbrot 174  
Sahnewindbeutel 226  
Brandenburger Törtchen 228  
Erdbeermeringen 230  
Schoko-Aprikosen-Küsse 231  
Petit fours 233  
Ischler Plätzchen 265  
Ausgezogene Nudeln 292  
Hollerkücherl 302  
Bayerische Schneeballen 304  
Wiener Apfelstrudel 311  
Feiner Kirschstrudel 312  
Türkischer Strudel 314  
Mohnstrudel 315  
Brioche 438  
Niederrheinische Stütchen 439  
Hetwicks aus Holstein 439

## ...zur Tee-Runde geladen wird

Bretonischer Apfelkuchen 45  
Nektارينenfladen 57  
Feiner Aprikosenkuchen 59  
Versunkener Apfelkuchen 60  
Brauner Kirschkuchen 63  
Feiner Zwetschkuchen 74  
Baumkuchentorte 77  
Berner Nußtorte 78  
Französische Walnußtorte 80  
Schokoladentorte mit Rotwein 84  
Punschertorte 85  
Spanische Vanilletorte 89  
Möhrentorte 91  
Kastanientorte 92  
Zitronentorte 93  
Gestürzte Stachelbeertorte 99  
Weintraubentorte 103  
Mandelcremetorte mit Aprikosen 103  
Johannisbeertorte 104  
Kiwitorte 110  
Gammeltorte 122  
Fruchtige Reistorte 125  
Erdbeer-Tortelets 127  
Himbeertörtchen 128  
Kirschtörtchen 129  
Reistorte aus Havanna 133  
Margaretenkuchen 141  
Rotweinkuchen 153  
Fruchtiger Zitronenkuchen 154  
Whiskykranz 156  
Feiner Sandkuchen 161  
Kissinger Nußkuchen 163  
Königskuchen 164  
Früchtekuchen 165  
Ingwerkuchen 165  
Madeirakuchen 166

# Genau erklärt von A bis Z

Auf den folgenden Seiten finden Sie von A bis Z backtechnische Begriffe erklärt, die in den Rezepten dieses Buches wiederholt vorkommen. Ungeübte profitieren vielleicht gerne von diesen zusätzlichen Erklärungen, während Geübte beim Lesen der Texte die Sternchen übersehen dürfen, die jeweils auf einen Vorgang, eine Zutat, ein Gerät oder auf einen Tip verweisen, auf den wir in den folgenden Ausführungen näher eingehen. Die \* im Text stehen immer am Ende eines Begriffes, also bei »den Teig gehen lassen\*«, hinter lassen, bei »Eiweiß zu Schnee schlagen\*«, hinter schlagen, wenn es sich nicht um einen Einwort-Begriff handelt. Außerdem werden spezielle Zutaten erklärt, Wichtiges zu den einzelnen Grundteigarten sowie Herdtypen, Herdtemperaturen, Einschubhöhen und Backformen.

**Abgießen:** Koch- oder Einweichwasser so abgießen, daß das behandelte Gut weiterverarbeitet werden kann; Teigwaren, Reis, Rosinen oder dergleichen schüttet man in ein Sieb und läßt es abtropfen. Kartoffeln, Rote Bete oder Eier nach dem Kochen abgießen, indem der Deckel einen Spalt breit geöffnet über dem Topf liegt, mit einem Tuch festgehalten wird und der Topf gekippt wird; dabei steigt heißer Dampf auf, deshalb Vorsicht.

**Abkühlen lassen:** – auch auskühlen lassen – Gebäck stets 5–10 Minuten je nach Größe in der Form oder auf dem Backblech abkühlen lassen, ehe man es auf ein Kuchengitter gibt. Denn beim Abkühlen in der Form wird das Gebäck etwas fester und zerbricht nicht so leicht beim Stürzen oder Transportieren auf das Kuchengitter. Kleingebäck gleich nach dem Backen mit einem breiten Spatel vom Blech heben und auf ein Kuchengitter legen. Bleibt Gebäck zu lange in der Form oder auf dem Blech, besteht die Gefahr, daß es beim Erkalten Metallgeschmack annimmt. Das Kuchengitter ist wichtig, weil darauf die Hitze

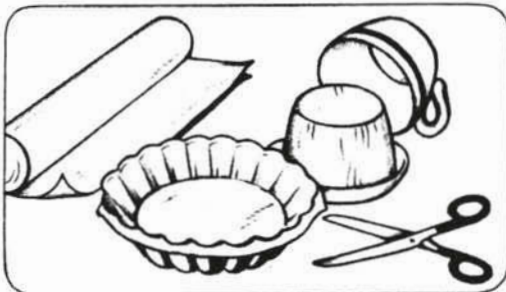
nach unten entweichen kann und der Boden des Kuchens nicht feucht wird.

**Abschmecken:** Die Würze einer fertigen Speise gegebenenfalls nach dem persönlichen Geschmack intensivieren. Zum Abschmecken einer Speise werden stets die Gewürze verwendet, die bereits für die Zubereitung im Rezept angegeben sind.

**Abschrecken:** Plötzliches Abbrausen mit kaltem Wasser von heißem Gargut, um einen Kochvorgang zu unterbrechen oder durch den Kälteschock eine gewisse Reaktion zu erreichen; beispielsweise Eier abschrecken, damit sie nicht fester werden und sich leichter schälen lassen, Teigwaren, damit sie nicht aneinanderkleben.

**Ahornsirup:** Er wird vor allem im Staate Vermont der USA und in Kanada aus dem Saft der Ahornbäume gewonnen. Sein besonders feiner Geschmack macht Ahornsirup vor allem für Desserts und Leckereien wertvoll. Man bekommt ihn in Reformhäusern und Naturkostläden, auch in den Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser.

**Alufolie formen:** Werden beim Backen mehrere kleine Tortelettes- oder Schiffchenformen



Aus doppelt gefalteter, extra starker Alufolie lassen sich Förmchen in jeder gewünschten Größe herstellen.

gebraucht, so kann man diese auch selbst aus doppelt gefalteter starker Alufolie herstellen. Entweder ein Originalförmchen mit Alufolie gut auslegen, die Ränder umknicken und abschneiden und aus dem Modellförmchen herausheben. Oder kleine Tassen oder Untersetzer oder Kompottschälchen mit Alufolie auskleiden, die Ränder umknicken und abschneiden. Auf die gleiche Weise lassen sich aber auch größere Formen mit Alufolie auslegen, wodurch das Stürzen eines Kuchens erleichtert wird. Die Alufolie stets vor dem Einfüllen des Teiges einfetten.

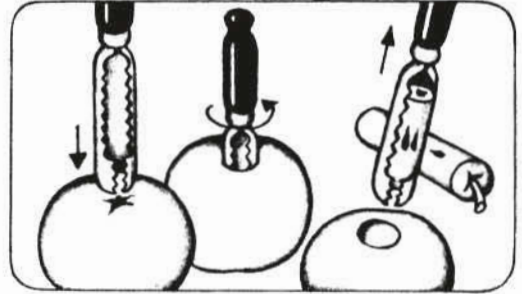
**Angelika:** Aus der Angelikapflanze, die auch als Engelwurz bekannt ist, werden die getrockneten Stengel kandiert und hauptsächlich zum Verzieren von Kuchen und Torten verwendet. Die grünen, kandierten Stengel vermitteln einen zwar bitteren, aber angenehm aromatischen Geschmack.

**Anis:** Dieses Gewürz aus der Frucht der Anispflanze ist reich an ätherischen Ölen und wegen seines ausgeprägten Aromas ein beliebtes Gewürz für Süßspeisen. Allerdings verflüchtigt es sich rasch, wenn Anis bereits zerkleinert oder pulverisiert zu lange gelagert wird. Man sollte Anis deshalb immer in kleinen Mengen und vor allen Dingen unzerkleinert vorrätig halten. Den Anis erst kurz vor dem Verwenden im Mörser zerreiben oder mit einem Messer kleinhacken. Da Anis sehr geschmacksintensiv ist, sollte man ein Gebäck ausschließlich mit Anis würzen und auf weitere Würzzutaten verzichten.

**Äpfel schälen:** Ein Kartoffelschäler mit beweglichem Messer eignet sich auch sehr gut zum Schälen von Äpfeln. Er entfernt die Schale schnell, leicht und gleichmäßig dünn.

**Apfelausstecher:** Ein röhrenförmiges, etwa daumendickes Messer, mit dem man aus den ganzen

Äpfeln die Kerngehäuse aussticht, um die Äpfel füllen zu können oder Apfelfringe daraus zu schneiden.



Mit dem Apfelausstecher können Äpfel und Birnen bequem vom Kerngehäuse befreit werden.

**Apfelkraut:** Ein Brotaufstrich aus eingedicktem Apfelsaft aus frischen, nicht geschälten Äpfeln mit säuerlichem Geschmack. Apfelkraut ist geleeähnlich und kann auch zum Backen verwendet werden.

**Aprikotieren:** Erhitzte, durchpassierte Aprikosenkonfitüre mit einem feinen Backpinsel über ein Gebäck streichen, entweder als Glasur oder als Isolierschicht unter einer Glasur, einer Creme oder Obstfüllung.

**Arrak:** Ein hocharomatischer Branntwein aus Reis. Arrak wird nicht nur als geschmackliche Nuance in den Teig von süßem Gebäck gemischt, sondern vor allem für Zuckerglasuren verwendet.

**Aufbacken:** Kurzes, nochmaliges Backen von bereits fertigem Gebäck, das durch langes Lagern an Frische eingebüßt hat. Beispiel: Brötchen, Hefe-, Plunder- oder Blätterteiggebäck, aber nur möglich, wenn es nicht mit Zuckerguß oder anderer Glasur überzogen ist. Eingefrore-

# Saftige Obstkuchen

Braucht etwas Zeit

## Apfelkuchen mit Calvados

Bei uns heißt der saftige Kuchen vom Blech scherzhaft »apfeliger Apfelkuchen«, weil der Calvados (Apfelschnaps) den frischen Fruchtgeschmack zusätzlich hervorhebt.

*Zutaten für 1 Backblech:*

*Für den Teig: 500 g Mehl · 1 Päckchen Trockenhefe · 100 g Zucker · abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone · 1 Prise Salz · knapp ¼ l lauwarme Milch · 125 g weiche Butter  
Zum Belegen: 1 kg säuerliche Äpfel · Saft von 1 Zitrone*

*Zum Bestreuen und Beträufeln: 50 g Mandelstifte oder abgezogene gehackte Mandeln · 50 g Butter · 6 Eßl. Calvados · 100 g Zucker*

*Für das Backblech: Butter*

Bei 24 Stücken pro Stück etwa 905 Joule/  
215 Kalorien

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zeit zum Gehenlassen: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

- Das Mehl in einer Schüssel mit der Trockenhefe mischen. Den Zucker, die Zitronenschale, das Salz, die Milch und die Butter dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- Das Backblech einfetten\*. Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Den Hefeteig auf dem Blech ausrollen. Die

Apfelspalten dicht nebeneinander in Reihen auf den Teigboden legen und leicht andrücken. Den Kuchen auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 45 Minuten backen.

- 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Kuchen mit den Mandeln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.
- Den gebackenen Apfelkuchen noch heiß mit dem Calvados beträufeln, mit dem Zucker bestreuen und in 24 Stücke schneiden.

Nicht ganz einfach

## Burgenländer Apfelkuchen

*Zutaten für 1 Backblech:*

*Für den Teig: 600 g Mehl · 1 Päckchen Backpulver · 50 g Zucker · ½ Teel. Salz · 200 g Butter · ¼ l Milch*

*Zum Belegen: 100 g Rosinen · 100 g Haselnußkerne · 1½ kg Äpfel · 125 g Zucker · abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone · 4 Eßl. Zitronensaft · 1 Teel. Zimt*

*Für die Glasur: 200 g Aprikosenmarmelade  
Zum Besieben: 3 Eßl. Puderzucker*

*Für das Backblech: Butter*

Bei 24 Stücken pro Stück etwa 1195 Joule/  
285 Kalorien

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

- Das Mehl mit dem Backpulver sieben\*, mit dem Zucker und dem Salz mischen und auf die Arbeitsfläche geben. Die Butter in Flöckchen darüberschneiden. Alles mit kühlen Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten\*, dabei die



- Die Eier in eine Schüssel schlagen, den Puderzucker dazusieben\* und beides schaumig rühren. Die Masse so lange schlagen, bis eine dicke fast weiße Creme entsteht. Die Zitronenschale untermischen.
- Das Mehl mit dem Backpulver über die Schaummasse sieben\* und zum Teil unterrühren, den Rest unterkneten\*.
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf knapp 1 cm dick ausrollen. Die Modeln\* mit Mehl bestäuben und fest in die Teigplatte drücken. So fortfahren, bis die ganze Teigplatte bedruckt ist. Dabei anhaftende Teigreste aus den Modeln sorgfältig entfernen und die Formen erneut mit Mehl bestäuben.
- Die Plätzchen einzeln mit einem dünnen scharfen Messer oder mit dem glatten Teigrädchen\* ausschneiden, überschüssiges Mehl mit einem weichen Backpinsel\* abstäuben.
- Das Backblech einfetten\* und mit dem Anisamen bestreuen. Die Springerle darauflegen und mit einem Tuch bedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Den Backofen auf 160° vorheizen.
- Die Plätzchen mit Pergamentpapier bedecken und auf der mittleren Schiene des Ofens in etwa 20 Minuten hell backen.

**Unser Tip** Es ist empfehlenswert, die Plätzchen einige Wochen vor Weihnachten zu backen und in gut schließenden Dosen aufzubewahren. Die Springerle kommen knusperhart aus dem Ofen und werden erst nach einiger Zeit weich.

Besonders gut gelungene Springerle sind ein wunderschöner Christbaumschmuck, wenn sie mit Speisefarben bunt bemalt und mit einem nicht zu kurzen Bändchen versehen sind.

Braucht etwas Zeit

## Spitzkuchen

Zutaten für etwa 50 Stück:

250 g Honig · 50 g Butter · 50 g Farinzucker\* · 1 Ei · 450 g Mehl · 1 Teel. Zimt · je ½ Teel. Nelkenpulver und gemahlener Kardamom · 1 Teel. Pottasche\* · 1 Eßl. Rosenwasser\* · 2 Eßl. Milch  
Für die Glasur: 400 g Kuvertüre · 50 g Kokosfett  
Pro Stück etwa 460 Joule/110 Kalorien

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Ruhezeit: mindestens 1 Stunde

Backzeit: 15–20 Minuten

- Den Honig mit der Butter in einem Topf erwärmen und in eine große Schüssel gießen. Den Farinzucker und das Ei einrühren.
- Das Mehl mit dem Zimt, dem Nelkenpulver und dem Kardamom mischen und in die Honigmasse einarbeiten. Die Pottasche in dem Rosenwasser und der Milch auflösen und zu dem Teig geben. Alles kräftig verkneten\*. Den Teig mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- Das Backblech einfetten\*. Den Backofen auf 180–200° vorheizen.
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf zu Rollen von etwa 3 cm Durchmesser formen und auf das Blech legen. Auf der mittleren Schiene des Ofens in 15–20 Minuten nicht zu dunkel backen.
- Die Rollen auf einem Kuchengitter erkalten lassen\*.
- Die Kuvertüre im Wasserbad\* auflösen und das Kokosfett dazurühren.
- Aus der Kuchenrolle Dreiecke schneiden. Die Dreiecke nacheinander auf eine Rouladennadel spießen und in die Kuvertüre eintauchen. Auf dem Kuchengitter trocknen lassen.





## Süßes Backwerk aus Vollkornmehl

Preiswert · Ganz einfach · Braucht etwas Zeit

### Kartoffelbrot

Im Rheinland heißt das Kastenbrot Erdäppelbrot, in Schwaben Erdbirabrot (Erdbirnenbrot). Hier wird es mit Apfelkraut, dort mit Rübensirup verspeist.

*Zutaten für 1 Kastenform von 30 cm Länge:*  
500 g frisch gemahlenes Vollkornweizenmehl\* ·  
50 g Hefe · ½ l lauwarme Milch · 100 g Rosinen ·  
400 g Pellkartoffeln, am Vortag gekocht ·  
100 g Honig · 60 g weiche Butter · 1 Ei ·  
1 gute Prise Salz · abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Zitrone

*Zum Bestreichen: 1 Eigelb*

*Zum Bestreuen: 2 Eßl. Sesamsamen*

*Für die Form: Butter*

Bei 15 Scheiben pro Scheibe etwa 1010 Joule/  
240 Kalorien

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zeit zum Gehenlassen: 1 Stunde und 15 Minuten

Backzeit: etwa 45 Minuten

- Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig\* verrühren. Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen\*.
- Die Rosinen waschen und auf Küchentrepp trocknen. Die Kartoffeln schälen und auf der Küchenreibe feinreiben.
- Den Honig, die Butter, das Ei, das Salz, die Zitronenschale und die Kartoffeln zu dem Mehl und dem Vorteig in die Schüssel geben und alles zu einem festen glatten Teig verkneten\*. Den Teig zugedeckt an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen\*.
- Die Kastenform gut einfetten\*.

- Die Rosinen in den Teig einarbeiten. Den Teig in die Form füllen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen\*.
- Den Backofen auf 180° vorheizen.
- Das Eigelb verquirlen\* und die Oberfläche des Brotes damit bestreichen, den Sesamsamen darüberstreuen. Das Brot mit einer Gabel reihenweise einstechen.
- Das Kartoffelbrot auf der zweiten Schiene von unten im Ofen 45 Minuten backen. In der Form etwas abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und erkalten lassen.

Braucht etwas Zeit

### Schwäbisches Schnitzbrot

Wenn einer tüchtigen Schwäbin Hutzelbrot in den Sinn kommt, denkt sie zunächst an das mühsame Zerkleinern der »Birmenschnitz« (getrocknete Birnen). Daher auch der Name. Aber einmal ans Werk gemacht, tut sie es so gründlich, daß Generationen davon leben können. Siehe Mengenangabe.

*Zutaten für 5 Laibe zu je 10 Scheiben:*  
500 g getrocknete Birnen · 500 g getrocknete  
Zwetschgen ohne Stein · 500 g getrocknete  
Feigen · 250 g getrocknete Aprikosen ·  
250 g Haselnußkerne · 250 g ungeschälte Mandeln ·  
250 g Rosinen · 500 g frisch gemahlenes  
Vollkornweizenmehl\* · 60 g Hefe · 100 g flüssiger  
Honig · 2 Eßl. Zimt · 2 Eßl. Kirschwasser ·  
je 30 g gewürfeltes Zitronat und Orangeat  
*Für den Teig und zum Bestreichen: lauwarmes  
Einweichwasser der Früchte*  
*Für das Backblech: Butter*  
Pro Scheibe etwa 905 Joule/215 Kalorien

## Süßes Backwerk aus Vollkornmehl

Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

Ruhezeit: etwa 26 Stunden

Backzeit: etwa 1 Stunde und 30 Minuten

- Die Birnen und die Zwetschgen getrennt 12 Stunden gut mit Wasser bedeckt einweichen.
- Die Birnen im eigenen und dem Zwetschgen-Einweichwasser 20 Minuten köcheln lassen. Die heißen Birnen mit dem Sud über die Zwetschgen und die Feigen gießen, 2 Stunden quellen lassen\*, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Das Fruchtwasser dabei auffangen.
- Die Birnen, die Zwetschgen, die Feigen und die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Die Haselnüsse und die Mandeln grobhacken. Die Rosinen heiß waschen und abtropfen lassen.
- Das Weizenvollkornmehl\* in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit ½ l lauwarmem Fruchtwasser und etwas Mehl zu einem Vorteig\* verrühren. Mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen\*.
- Den Honig, den Zimt und das Kirschwasser hinzufügen und mit dem Vorteig verrühren. Die Birnen, die Zwetschgen, die Feigen, die Aprikosen, die Rosinen, das Zitronat, das Orangeat, die Nüsse und die Mandeln dazugeben und alles zu einem festen Teig verkneten, wenn nötig, etwas Fruchtwasser hinzufügen. Den Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Platz etwa 1 Stunde gehen lassen\*, bis sich kleine Risse an der Oberfläche zeigen.
- Das Backblech einfetten\*.
- Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, zu 5 gleich großen Laiben formen, auf das Blech legen und 12 Stunden stehen lassen.
- Das Schnitzbrot auf die mittlere Schiene schieben und bei 200° 1–1½ Stunden backen.
- Die Laibe noch heiß mit Fruchtwasser bestreichen. Vor dem Anschneiden 2 Tage ruhen lassen.

Preiswert · Schnell · Ganz einfach

## Belgrader Brot

*Zutaten für 24 Stück:*

*Für den Teig: 175 g ungeschälte Mandeln · 2 Eier · 2 Eigelb · 100 g flüssiger Honig · 100 g Farinzucker\* · 1 Eßl. Zimt · 1 Prise Nelkenpulver · je 40 g feingewürfeltes Zitronat und Orangeat · 250 g frisch gemahlenes Vollkornweizenmehl\* · 1 Teel. Backpulver · eventuell etwas Milch*

*Für die Glasur: 150 g Puderzucker · 1 Eiweiß · 1 Teel. Zitronensaft*

*Für das Backblech: Butter*

Pro Stück etwa 695 Joule/165 Kalorien

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

- Die Mandeln grobhacken.
- Die Eier und das Eigelb mit dem Honig und dem Zucker mindestens 15 Minuten cremig rühren, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Den Zimt und das Nelkenpulver hinzufügen.
- Das Backblech einfetten\*. Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Die Mandeln, das Zitronat und das Orangeat in die Crememasse mengen. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach in den Honigteig einarbeiten. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Milch dazugeben.
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ½ cm dick ausrollen\*. Aus der Teigplatte 24 Rauten, Quadrate oder Streifen ausschneiden, auf das Backblech legen und auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen.
- Den Puderzucker mit dem Eiweiß und dem Zitronensaft verrühren.
- Das Belgrader Brot noch heiß mit der Puderzuckerglasur bestreichen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

# Unser Backbuch N°1 bietet:

600 reizvolle Back-Ideen aus aller Welt,  
die leicht gelingen - auch ohne Vorkenntnisse.

Alle Rezepte  
Schritt-für-Schritt  
beschrieben.  
100 Farbfotos.  
Viele Tips aus prak-  
tischer Erfahrung.

Das kompakte  
GU Backbuch für  
junge Leute.

Jedes Rezept von GU doppelt geprüft

WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-8688-1



9 783833 886881

