

PLATIN EDITION

Unsere 150 Liebsten

BACK- REZEPTE



FLUFFIG, SAFTIG UND LECKER!

G|U

INHALT



04 KEKSE,
MUFFINS & CO.



28 KUCHEN



66 TORTEN



90 BROT &
BRÖTCHEN



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

INHALT



144 PIKANTE
KLEINIGKEITEN



172 PIZZA,
QUICHE & CO.

216 REGISTER
224 BILDNACHWEIS
224 IMPRESSUM



KUCHEN

Schneller Rührkuchen vom Blech, fluffiges Hefengebäck oder cremig-saftige Schnitten mit ganz viel Obst – das ist echtes Kuchenglück! Unsere liebsten Rezepte reichen von Käsekuchen, Bienenstich und Streuselkuchen aus Omas Backstube bis hin zu internationalen Kreationen wie Carrot Cake, Pecan Pie und Tarte Tatin.



Für 24 Stücke • 45 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • 30 Min. Abkühlen • 1 Std. Kühlen •
Pro Stück ca. 305 kcal, 7 g E, 18 g F, 27 g KH

MAULWURFKUCHEN

KLASSIKER

FÜR DEN RÜHRTEIG

300 g weiche Butter
250 g Zucker
Salz
5 Eier (M)
350 g Mehl
50 g Kakaopulver
1 Pck. Backpulver
100 ml Milch

FÜR DIE CREME

500 g Magerquark
400 g Sahne

AUSSERDEM

6 Bananen (ca. 800 g)
1 Backblech (Innenmaße
ca. 41 × 35 cm)
Butter für das Blech

RÜHRTEIG: Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech fetten und mit Backpapier auslegen. Weiche Butter mit Zucker und 1 Prise Salz in 8 Min. cremig aufschlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen. Mehl-Mix und Milch abwechselnd unter den Teig rühren.

Den Teig auf das Backpapier geben und sehr glatt sowie gleichmäßig bis zum Rand des Bleches verstreichen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Den fertigen Boden 30 Min. auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

CREME: Quark glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und in zwei Portionen unter den Quark heben.

FERTIGSTELLEN: Den Tortenboden vorsichtig vom Backpapier lösen und auf eine Kuchenplatte geben. Etwa 0,5 cm der Oberfläche abschneiden und in einer kleinen Schüssel zerkrümeln. Bananen schälen, längs halbieren. Die Hälften auf dem Tortenboden verteilen. Creme gleichmäßig aufstreichen und mit Teigbröseln bestreuen. Kuchen ca. 1 Std. kühl stellen.



*Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 185 kcal, 7 g E, 7 g F, 22 g KH*

SCHNELLES FITNESSBROT

VOLLWERT-REZEPT

75 g *Haselnusskerne*
75 g *Erdnusskerne*
1 *Würfel frische Hefe (42 g)*
500 g *Vollkorn-Dinkelmehl*
Salz
2 EL *Apfelessig*

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm Länge)
Fett und Mehl für die Form

- 1** Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Kastenform gut einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Haselnuss- und die Erdnusskerne grob hacken. Die Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen.
- 2** Mehl und 2 leicht gehäufte TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefewasser, Essig und Nüsse dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten. Alles ca. 3 Min. weiterkneten, bis ein gleichmäßiger, recht flüssiger Teig entstanden ist.
- 3** Den Teig sofort in die vorbereitete Form geben und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Das Brot noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Ofen lassen, dann herausnehmen. Mit einem Messer vom Formrand lösen, stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Das Brot kann in Scheiben geschnitten eingefroren und bei Bedarf im Toaster schnell aufgebacken werden.



Für 1 Brot (ca. 12 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • 10 Min. Quellen • 40 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 115 kcal, 11 g E, 6 g F, 4 g KH

KÜRBISKERNBROT

EIWEISSREICH

75 g Kürbiskerne
25 g geschrotete Leinsamen
25 g geschrotete Chia-Samen
50 g Haferkleie
50 g Whey-Proteinpulver
(geschmacksneutral; aus
dem Drogeriemarkt oder
Internethandel)
1 gehäufter TL Backpulver
½ TL Brotgewürz (Mischung
aus Koriander, Kümmel,
Fenchel und Anis)
Salz
2 Eier (M)
250 g Magerquark

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 50 g Kürbiskerne mit Leinsamen, Chia-Samen, Haferkleie, Proteinpulver, Backpulver, Brotgewürz und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen.
- 2 Die Eier mit dem Quark verquirlen. Die Quarkmischung mit einem Rührlöffel unter die trockenen Zutaten rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
- 3 Den Teig nochmals kurz durchrühren, dann auf das Blech geben und mit einem angefeuchteten Esslöffel zu einem ovalen Brotlaib formen. Die Oberfläche glatt streichen und mit den übrigen Kürbiskernen (25 g) bestreuen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Für 6 Tarteletteförmchen (10 cm Ø) • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 335 kcal, 10 g E, 21 g F, 25 g KH

ZIEGENKÄSE-TARTELETTES 🍃

SCHNELL

300 g Quiche- und Tarteteig
(aus dem Kühlregal)

150 g Ziegenfrischkäse

3 Eier (M)

Salz, Pfeffer

1 ½ TL getrockneter Thymian

1 EL Honig

AUSSERDEM

weiche Butter für die
Förmchen

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig entrollen und daraus sechs Kreise ausschneiden, die etwas größer sind als die Förmchen. Die Förmchen fetten und mit den Teigkreisen auskleiden. Die Teigböden mehrmals einstechen.

2 Ziegenfrischkäse, Eier, Salz und Pfeffer in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen glatt verquirlen. Den Guss auf die Teigböden gießen und die Tartelettes im heißen Ofen (unten) ca. 25 Min. backen, bis der Guss gestockt ist und die Teigländer goldbraun sind.

3 Die Tartelettes aus dem Ofen holen, mit Thymian bestreuen und mit Honig beträufeln. Am besten lauwarm mit Blattsalat servieren.



Für 1 12er-Muffinform • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 190 kcal, 8 g E, 10 g F, 17 g KH

CAMEMBERT-TÖRTCHEN

EINFACH

300 g Quiche- und Tarteteig
(aus dem Kühlregal)
200 g Camembert
100 ml Milch
2 Eier (M)
Salz, Pfeffer
4 EL Semmelbrösel
6 EL Preiselbeeren
(aus dem Glas)

AUSSERDEM

weiche Butter für die Form

- 1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Form fetten. Den Teig entrollen und daraus 12 Kreise mit ca. 12 cm Ø ausstechen. Die Kreise in die Mulden der Muffinform legen, sodass ein ca. 2 cm hoher Rand entsteht. Die Teigböden mehrmals einstechen.
- 2** Den Camembert in 1 cm große Würfel schneiden. Milch, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Camembert auf die Teigkörbchen verteilen und den Guss bis kurz unter den Teigrand darübergießen.
- 3** Die Törtchen im heißen Ofen (unten) 25 Min. backen. Nach 15 Min. Backzeit die Semmelbrösel auf die Törtchen streuen und diese fertig backen. Die Törtchen aus dem Ofen holen, aus der Form lösen und mit Preiselbeeren getoppt servieren.



*Für 4 Stück • 30 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 700 kcal, 30 g E, 22 g F, 96 g KH*

PIZZA QUATTRO STAGIONI

ALL TIME FAVORITE

*½ Dose stückige Tomaten
(200 g)*

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

100 g Champignons

*100 g Artischockenherzen
(in Öl)*

2 Scheiben gekochter Schinken

4 Scheiben Salami

1 Zwiebel

1 rote Spitzpaprika

*50 g schwarze, entsteinte
Oliven (aus dem Glas)*

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

*1 Packung frischer Pizzateig
(500 g; Kühlregal)*

Mehl zum Arbeiten

1 Den Backofen samt Backblech oder Pizzastein auf 250° vorheizen. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

2 Die Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Artischocken und Schinken in Stücke schneiden. Salamischeiben halbieren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Oliven halbieren. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

3 Den Teig entrollen, vierteln und auf je einem leicht bemehlten Stück Backpapier zu vier runden Pizzaböden formen. Je 2–3 EL Tomaten darauf verstreichen. Je ein Viertel jeder Pizza mit Schinken und Champignons, Salami und Paprika, Zwiebel, Oliven und Artischocken belegen. Die Pizzas samt Backpapier nacheinander auf das heiße Backblech ziehen und je 12 Min. backen. Sofort servieren.



*Für 4 Stück • 30 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 770 kcal, 39 g E, 27 g F, 92 g KH*

PIZZA PARMA

DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

*1 Packung frischer Pizzateig
(500 g; Kühlregal)*

*½ Dose stückige Tomaten
(200 g)*

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

150 g Kirschtomaten

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

100 g Rucola

*12 dünne Scheiben Parma-
schinken*

4 TL Olivenöl

50 g Parmesan

Mehl zum Arbeiten

1 Den Backofen samt Backblech oder Pizzastein auf 250° vorheizen. Den Teig entrollen und auf je einem leicht bemehlten Stück Backpapier zu vier runden Pizzaböden formen, den Rand etwas dicker lassen.

2 Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 2–3 EL stückige Tomaten auf jedem Pizzaboden verstreichen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Pizzaböden mit je einem Viertel Tomaten und Mozzarella belegen. Pizzas samt Backpapier nacheinander auf das heiße Backblech ziehen und je 10 Min. backen.

3 Rucola waschen, trocken schütteln, verlesen und grobe Stiele entfernen. Fertige Pizza mit je 3 Scheiben Parmaschinken belegen, mit je 1 TL Öl beträufeln und ein Viertel des Rucolas daraufgeben. Etwa ein Viertel des Parmesans mit einem Sparschäler in Spänen direkt über jede Pizza hobeln. Am besten noch warm servieren.



Backen macht glücklich!

Backen pur – wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Frisch aus dem Rohr, mit Freude gezaubert:

Unsere 150 liebsten Backrezepte sind so vielfältig wie das Jahr Wochen und der Tag Stunden hat. Von süß bis pikant, von Fleisch und Fisch, bis vegetarisch und vegan – da ist für jeden was dabei!



WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-8732-1



9 783833 887321

€ 22,00 [D]

www.gu.de