

CHRISTIANE KÜHRT

YUMMY BACKEN!

LIEBLINGSREZEPTE
FÜR DIE GANZE FAMILIE



FAMILIENZEIT



+ LECKER +

FÜR DICH.
FÜR MICH.
FÜR UNS.



ZS VERLAG

LIEBE LECKERBÄCKER!

Was ist herrlicher, als wenn es im ganzen Haus nach Kuchen duftet? Bei uns läutet dieser Duft meistens das Wochenende ein. Wenn ich selbst nicht zum Backen komme, stehen mittlerweile meine Kinder in der Küche und schwingen die Quirle. Kein Fest, an dem es bei uns nicht eine lustige, bunte Torte gibt. Advent ohne Plätzchenbacken? Geht gar nicht. Sommer ohne Obstkuchen? Ebenso wenig. Selbst gebackenes Brot – dafür liebt mich meine Familie. Und gerade in turbulenten Zeiten gibt's bei uns ein paar schnell gerührte Muffins oder einen einfachen Marmorkuchen. Ein gemeinsamer Kaffeeklatsch bringt kurz Ruhe in den hektischen Alltag und gibt neue Energie.

Sie finden in diesem Buch mehr als 100 familienfreundliche, viele einfache und klassische Backrezepte. Zwei Drittel davon sind in weniger als einer halben Stunde im Ofen. Wer braucht da noch Fertigmehlkuchen? Aufwendige Kuchen und Torten fehlen, aber auch richtig gesunde Rezepte – also mit Vollkornmehlen, ohne Zucker oder in besonders nährstoffreichen Zusammensetzungen – werden Sie hier nur wenige finden. Ungesund sind die Rezepte dennoch nicht, denn sie werden ausschließlich mit guten Zutaten gebacken. Ein leckeres Stück Kuchen mit Bedacht und Freude genossen, das ist Futter für die Seele. Ganz besonders, wenn es in netter Gesellschaft genascht wird. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie dieses Glück und Sie werden spüren: Liebe geht durch den Magen.

Viel Spaß beim Backen & Genießen wünscht

Christiane Kührt

Christiane Kührt



INHALT

GEWUSST WIE

QUICK & EASY

OMAS KÜCHENSCHÄTZE

MMH WIE MULTIKULTI

FÜR FESTE & GÄSTE

DIE MINI-BÄCKER

IT'S CHRISTMAS TIME

PIKANT AUS DER HAND



FAMILIENBÄCKEREI

GEWUSST

WIE

Mit guten Rezepten ist Backen auch ohne theoretisches Wissen ein Kinderspiel. Aber vielleicht interessiert es Sie ja, woraus die unterschiedlichen Teigarten bestehen und was sie unterscheidet. Oder Sie möchten ein paar Profitricks und Kniffe lernen, zum Beispiel wie Kuchen besonders locker werden, wie man sie leicht aus der Form bekommt oder wie man trockenen oder zu dunkel gebackenen Kuchen noch retten kann. Vielleicht möchten Sie wissen, womit sich Torten und Gebäck schön verzieren lassen oder was es beim Backen mit Kindern zu beachten gibt. Das alles und noch mehr steht auf den folgenden Seiten.



WER WILL GUTEN KUCHEN BACKEN



... der muss haben sieben Sachen - heißt es in dem bekannten Kinderlied. Eigentlich reichen für einen guten Kuchen schon vier Zutaten, nämlich Mehl, Butter, Zucker und Eier, alle anderen sind zum Verfeinern und sorgen für Abwechslung. Hier ein kleiner Überblick:

MEHL gibt es in unterschiedlichen Sorten und es kommen immer mehr Spezialmehle in den Handel. Als Universalmehl ist Weizenmehl Type 405 oder das für viele verträglichere Dinkelmehl Type 630 zu empfehlen. Diese Mehle haben gute Klebereigenschaften, Kuchen werden schön feinporig und locker. Je höher die Typennummer ist, umso mehr wurde von den Außenschichten des Korns mitgemahlen und umso dunkler ist das Mehl. Damit ist es zwar gesünder, aber der Geschmack des Gebäcks wird dadurch herzhafter und die Konsistenz fester.

BUTTER ODER MARGARINE? Das ist für mich reine Geschmackssache. Ich persönlich liebe Butter. Für manche ist auch entscheidend, ob sie lieber pflanzliche oder tierische Fette zu sich nehmen möchten. Gute Backergebnisse erzielt man mit beiden. Allerdings Vorsicht bei fettreduzierten Produkten: Nicht alle eignen sich zum Backen.

ZUCKER gibt es aus Zuckerrohr und Zuckerrübe. Als raffiniertes Haushaltszucker ist er weiß, einfach süß und passt zu jeder Art von Gebäck. Aus raffiniertem Rübenzucker wird brauner Zucker, indem ihm Karamellsirup zugesetzt wird. Vollrohrzucker oder

Rohrohrzucker wird weniger kristallisiert, deshalb haftet ihm von Natur aus Sirup an, der leicht malzig schmeckt. Er enthält im Gegensatz zu weißem Zucker noch geringe Mengen an Mineralstoffen.

EIER kaufe ich gerne beim Bauern und in Bio-Qualität. Dabei habe ich ein gutes Gewissen und ich finde, sie schmecken einfach besser. Meistens habe ich Größe L im Kühlschrank. Nachdem Eier den Teig locker machen, dürfen es ruhig die großen sein.

GEWÜRZE UND AROMEN wie Vanille, Zimt, Anis, Kardamom, Zitruschale, Vanille-, Rum- oder Bittermandelaroma: Mit diesen Zutaten dürfen Sie kreativ sein und Ihrem Kuchen eine persönliche Note geben. Bei herzhaftem Gebäck haben Sie sogar noch mehr Möglichkeiten, denn da kommen neben pikanten Gewürzen auch noch Kräuter ins Spiel.

NÜSSE UND KERNE wie Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashew-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne machen Rührteige aromatisch. Grob gehackt, machen sie Teige oft saftiger. Am besten hacken oder mahlen Sie die Nüsse kurz vor der Zubereitung im Blitzhacker – sie schmecken dann einfach frischer. Gehackte Nüsse sind auch ein hübscher Blickfang als Topping auf der Torte.

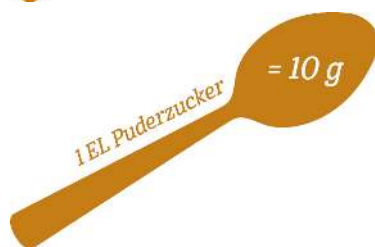
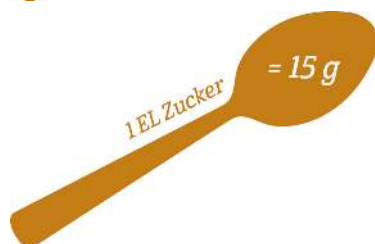
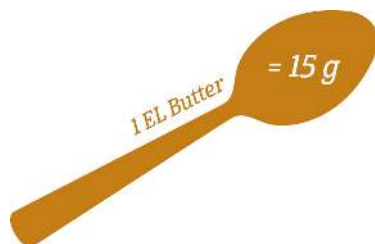
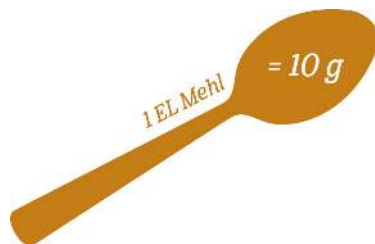
BACKPULVER ODER NATRON?

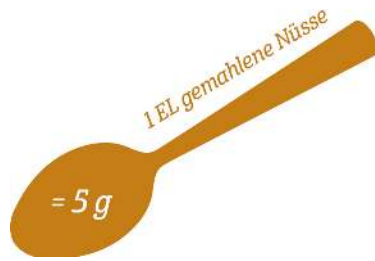
Backpulver ist eine Kombination von Natron und Säure und lässt den Teig in die Höhe gehen. Für Gebäcke, in denen saure Zutaten wie saure Sahne oder Buttermilch enthalten sind, kann man auch pures Natron als Backtriebmittel verwenden.

+ I-TÜPFELCHEN

**1 PRISE SALZ, DENN DAS WIRKT ALS GESCHMACKS-
VERSTÄRKER.**

TIPPS & TRICKS FÜR PERFEKTE BACKERGEBNISSE





GENAUIGKEIT IST TRUMPF. Beim Backen hilft kein Augenmaß, für perfekte Kuchen braucht man immer eine Waage und einen Messbecher. Nur wer sich genau an die Rezepte hält, geht sicher, dass der Kuchen gelingt.

BACKZEITEN KÖNNEN VARIIEREN. Der eine hat ein Hightechwunder in der Küche, der andere noch ein altes Ofenmodell, bei dem vielleicht die Temperaturanzeige nicht mehr genau funktioniert – jeder Ofen backt anders. So können die Backzeiten, die in den Rezepten angegeben sind, nur Richtwerte sein. Behalten Sie deshalb den Kuchen immer im Auge, reduzieren Sie die Hitze, falls die Oberfläche zu dunkel wird, und machen Sie kurz vor Ende der Backzeit immer eine Garprobe.

STÄBCHENTEST UND ANDERE GARPROBEN. Bei Rührteigen hat sich die Stäbchenprobe bewährt: Stecken Sie ein Holz- oder Metallstäbchen in die höchste Stelle des Kuchens. Bleibt Teig daran kleben, muss das Gebäck noch im Ofen bleiben. Ist das Stäbchen sauber, ist der Kuchen fertig. Plätzchen sind gar, wenn die Oberfläche hell- oder goldbraun ist. Biskuitteig löst sich in der Regel vom Rand, wenn er durchgebacken ist, drückt man mit dem Finger darauf, gibt es keine Druckstelle. Brot, Hefeteig und Quark-

Öl-Teig mithilfe eines Pfannenwenders etwas hochheben: Ist die Fläche gebräunt und klingt sie beim Dagegenklopfen leicht hohl, ist das Gebäck gar.

BACKFORMEN IMMER EINFETTEN. Backformen gibt es aus unterschiedlichen Materialien. Aber alle, auch die beschichteten, müssen eingefettet werden. Dafür verwendet man ganz klassisch streichfähige Margarine oder Butter, aber auch neutrales Öl oder ein Baktrennspray ist möglich. Wer mag, streut die Form danach noch mit Semmelbröseln, Haferflocken oder gemahlene Nüssen aus. Mein persönlicher Favorit sind Mandelblättchen. Aber Achtung: Soll der Kuchen glasiert werden, ist das Ausstreuen, egal mit welchen Zutaten, nicht empfehlenswert. Mein Tipp: Die Form mit reichlich Butter einfetten und etwa 10 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. So wird das Fett hart und bildet anfangs eine abweisende Fettschicht, die sich im Ofen erst langsam auflöst.

IN WELCHER BACKFORM BACKT MAN AM BESTEN?

Formen aus Weißblech leiten nicht so gut und sind deshalb eher für Gasherde geeignet. Schwarzblechformen bräunen gut, je nach Qualität manchmal aber nicht gleichmäßig. Aus antihafbeschichteten Formen löst sich das Gebäck am besten. Es gibt sie in unterschiedlichen Materialien und Qualitäten. Je höher der Preis, desto besser in der Regel die Qualität einer Backform und desto langlebiger ist sie. Und die trendigen Silikonformen? Darin werden die Kuchen nicht so knusprig, sie sind aber die einzigen Backformen, die in die Spülmaschine dürfen.

BACKEN IN DEKOFORMEN. Kinder lieben Kuchen in lustigen Formen. Aber wie findet man ein Rezept für Enten-, Teddy- oder Herzformen mit den richtigen

Zutatenmengen? Ganz einfach, indem Sie die Form mit Wasser auslitern. Ein Beispiel: Passen in Ihre übliche Springform etwa 1½ Liter Wasser und in die Dekoform $\frac{3}{4}$ l, dann müssen Sie die Zutatenmenge des Backrezepts halbieren.

BACKPAPIER UND BACKMATTEN. Backpapier spart das Einfetten des Backblechs und macht das Schrubben nach dem Backen überflüssig. Umweltfreundlicher, weil man sie immer wieder verwenden kann, sind Backmatten aus Kunststoff und Dauerbackpapier.

DIE RICHTIGE OFENEINSTELLUNG. Die gebräuchlichste Ofeneinstellung, bei denen alle Teigarten gelingen, ist Ober- und Unterhitze. Deshalb sind alle Rezepte in diesem Buch mit dieser Ofeneinstellung gebacken worden. Sollen mehrere Bleche Plätzchen auf einmal gebacken werden, ist Umluft möglich. Muffins werden dagegen bei Umluft gerne windschief, Biskuitteige können trocken und brüchig werden. Bei den meisten Gebäckarten spielt die Ofeneinstellung keine größere Rolle. Beachten Sie: Weil die Wärmeverteilung anders ist, muss die Temperatur bei Umluft immer etwa 10 Prozent niedriger eingestellt werden.

NÜTZLICHE BACKUTENSILIEN. Zum Kuchenbacken braucht man keine teure Küchenmaschine, ein Handrührgerät reicht völlig. Ein leistungsstarker Motor, der auch feste Teige mühelos knetet, ist allerdings von Vorteil. Um den Kuchen leichter aus der Form zu bekommen, ist ein Kuchenlöser aus Kunststoff praktisch, mit ihm lässt sich auch in beschichteten Formen der Rand lösen. Zum Abkühlen ist ein Kuchengitter perfekt, denn so bekommt auch der Boden beim Abkühlen Luft und wird nicht klebrig. Die meisten Kuchengitter sind gleichzeitig

Kuchenheber, die Tortenböden ohne Schaden auf die Tortenplatte transportieren. Mit einer langen Palette oder einem Glasurmesser lassen sich Guss, Cremes und Sahne gleichmäßig auf Kuchen und Torten verteilen.

KUVERTÜRE SANFT ERHITZEN. Kuvertüre ist eine Schokolade mit viel Kakaobutter, die sich besonders gut zum Verzieren eignet. Wie alle Schokoladen darf man sie nur bei schwacher Hitze schmelzen, sonst klumpt sie. Damit die Kuvertüre für Glasuren nicht trüb, sondern schön glänzend wird, muss man sie besonders behandeln. Temperieren nennen es die Konditoren: erst die Kuvertüre im warmen Wasserbad bei schwacher Hitze unter häufigem Umrühren langsam schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm ist. Danach noch mal vorsichtig erhitzen und erst dann verwenden.

KUCHEN AUF VORRAT

Alle trockenen Kuchen aus Biskuit, Rühr- und Hefeteig lassen sich problemlos einfrieren und bei Zimmertemperatur wieder auftauen.

KLEINE MENGEN OHNE WAAGE

Superpraktisch, weil schnell zur Hand: Viele Zutaten in kleinen Mengen lassen sich perfekt mit einem Esslöffel abmessen.

KLEINE TEIGKUNDE

Jede Teigart hat ihre Besonderheiten. Hier die vier häufigsten Teige mit ihrem Grundrezept sowie Tipps und Kniffe, wie sie besonders gut gelingen – für perfekten Kuchengenuss!

BISKUIT – der Tortenspezialist

Biskuit für Torten, Schnitten oder Obstkuchen soll zart und locker werden. Deshalb kommen viele Eier in den Teig, die dann getrennt werden, um die Eiweiße zu steifem Schnee zu schlagen und die Eigelbe mit Zucker dickschaumig zu rühren. Dabei kommt viel Luft in die Masse. Sie sorgt dafür, dass sich der Teig beim Backen ausdehnt und das wirkt quasi als Backtriebmittel, weshalb Backpulver überflüssig ist. Mehl und Eischnee werden nur kurz unter die Eigelbmasse gerührt. Je nach Rezept kommt noch etwas zerlassene Butter dazu. Den Teig gleich in den Ofen schieben, damit er nicht zusammenfällt.

+ GRUNDREZEPT

Für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser
6 Eier • 175 g Zucker • 150 g Mehl • 90 g zerlassene Butter

BISKUIT-TIPPS

- + Mehl und Eischnee wirklich nur ganz kurz unter die Eigelbmasse rühren, sonst verliert der Teig seine

Luftigkeit.

- + Den Backofen rechtzeitig vorheizen, damit der Teig nicht lange steht und dabei unnötig Luft entweicht.
- + Damit gebackener Biskuit nicht klebrig wird, immer auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

RÜHRTEIG – der universelle Pfundkuchen

+ GRUNDREZEPT

Für 1 Kasten- oder Gugelhupfform 5 Eier • 150 g Zucker • 300 g Butter • 300 g Mehl

Früher nannte man Rührkuchen auch Pfundkuchen, weil auf ein Pfund Eier (etwa acht Stück), je ein Pfund Zucker, Butter und Mehl kommt. Den Zucker reduziert man in modernen Rezepten, die restlichen Zutaten behalten jedoch das Verhältnis zueinander. Wie Biskuit wird auch der Rührteig ohne Backpulver leicht und locker, wenn man die Eier vorher trennt. Erst die Eigelbe mit dem Zucker und der weichen Butter dickschaumig aufschlagen, dann den Eischnee und das Mehl nur ganz kurz unterrühren.

RÜHRTEIG-TIPPS:

- + Wenn alle Zutaten für den Teig Zimmertemperatur haben, verbinden sich die Zutaten am besten.

- + Das Mehl immer zuletzt unter den Teig mischen und danach nicht mehr lange rühren, sonst entwickelt das Mehl zu starken Kleber und der Teig wird klebrig.
- + Das Grundrezept lässt sich mit Nüssen, Schokolade, Kakao, getrockneten oder frischen Früchten und Gewürzen nach Herzenslust variieren. Kommen schwere Zutaten in den Teig, noch 1 bis 2 TL Backpulver zum Mehl geben.

MÜRBEITEIG – für Kekse und knusprige Böden

Mürbeteig nennt man auch Eins-zwei-drei-Teig. Nicht nur, weil er so schnell geknetet ist, sondern weil man sich damit die Zusammensetzung merken kann: 1 Teil Zucker, 2 Teile Butter und 3 Teile Mehl. Dazu ein Ei, damit sich der Teig schneller verbindet, man kann es aber auch weglassen. Beim Mürbeteig werden alle Zutaten gleichzeitig verknetet. Soll der Teig ausgerollt werden, muss er vorher noch durchkühlen.

+ GRUNDREZEPT

Für 1 Springform mit 28 cm Durchmesser
300 g Mehl • 200 g Butter • 100 g Zucker • 1 Ei

MÜRBEITEIG-TIPPS:

- + Die meisten Rezepte werden mit kalter Butter zubereitet, denn wird Mürbeteig warm, klebt er und lässt sich nicht mehr ausrollen. Ich nehme lieber weiche Butter, weil sich die einfacher unterkneten lässt. Wichtig ist nur: Mit dem Kneten aufhören, sobald ein glatter Teig entstanden ist! Durch zu langes Kneten trennen sich Mehl und Butter voneinander, der Teig würde zäh und krisselig.
- + Für einen Kuchen drücke ich den Teig dann ganz simpel mit den Händen in die Backform. Möchte ich ihn, etwa für Plätzchen, ausrollen, kommt der Teig vorab zum Kühlen in den Kühlschrank. Dazu den Teig zu einer dicken, rechteckigen Platte formen und in Folie verpackt in den Kühlschrank stellen. So kühlt er schneller durch und lässt sich leichter ausrollen. Im Kühlschrank lässt er sich auch gut 2 Tage lagern.
- + Zu viel Mehl macht Mürbeteig brüchig. Deshalb: statt auf Mehl zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen.

HEFETEIG – ganz leicht und locker

+ GRUNDREZEPT

Für 1 Backblech

1 Würfel Hefe (42 g) • 60 g Zucker • $\frac{1}{4}$ l Milch

500 g Mehl • 2 Eier • 50 g Butter

Vor Hefeteig hatte ich immer großen Respekt. Dabei ist er kinderleicht zu machen, man braucht allerdings etwas Zeit, denn Hefe benötigt zwischendurch Ruhe, damit sie perfekt

arbeiten kann. Zuerst wird die Hefe mit etwas Zucker und warmer Milch zu einem Vorteig verrührt, der etwa 15 Minuten gehen sollte. Dann die Hefemischung mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und diesen zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen. Erneut durchkneten, ausrollen oder in Form bringen, je nach Rezept belegen und dann vor dem Backen nochmals kurz gehen lassen.

HEFETEIG-TIPPS:

- + Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Die Milch für den Hefeteig soll nur lauwarm, niemals heiß sein. Zu hohe Temperaturen zerstören die Hefekulturen und der Teig geht nicht mehr auf.
- + Sie können Hefeteig auch am Vorabend zubereiten und ihn dann im Kühlschrank gehen lassen. Die Hefebakterien arbeiten nämlich auch bei Kälte - nur langsamer.
- + Hefe aus dem Tütchen: Trockenhefe wurde die Feuchtigkeit entzogen und die bekommt sie wieder durch die Teigzutaten. Sie ist praktisch, weil sie einfach nur unters Mehl gemischt wird. Ich persönlich liebe den Geruch der frischen Hefe, habe Trockenhefe aber immer im Vorrat. Die Backergebnisse sind bei beiden gleich.



KUCHENDEKO FÜR ZU HAUSE

Backen ist trendy und so gibt es im Supermarkt jede Menge Hilfsmittel, die aus einfachen Kuchen im Handumdrehen bunte Torten machen. Aber die sind doch zu süß, zu bunt und ungesund, höre ich viele sagen. Kuchen- und Tortendeko gehören natürlich nie zur ausgewogenen Ernährung, aber es ist ja nicht jeder Tag ein Festtag. Also ran an die Kuchendeko - es macht echt Spaß, damit zu experimentieren!

MARZIPANROHMASSE besteht aus geschälten Mandeln und maximal 35 Prozent Zucker. Kurz durchgeknetet, lässt sie sich in unterschiedliche Formen bringen oder als Tortendecke und Muffinüberzug ausrollen. Marzipanrohmasse kann man gut mit Lebensmittelfarbe einfärben, es gibt sie aber bereits gefärbt zu kaufen.

ROLLFONDANT ist eine fertige, elastische Zuckermasse zum Überziehen und Dekorieren von Kuchen, Torten und Muffins. Vor dem Verarbeiten mit den Händen intensiv durchkneten. Ausrollen lässt sich Rollfondant, übrigens ebenso Marzipan, am besten zwischen zwei Lagen Backpapier. Fondant gibt's in verschiedenen Farben, weißer kann individuell eingefärbt werden. Wem Zucker zu langweilig ist: Fondant gibt es auch mit Geschmack, etwa Vanille, Erdbeere oder Banane.

MODELLIERSCHOKOLADE enthält weiße Schokolade und schmeckt auch danach. Sie lässt sich ebenso wie Marzipanrohmasse und Fondant weich kneten, modellieren, ausrollen und ausstanzen. Ihr Vorteil gegenüber den beiden anderen: Sie hält auch auf Sahne. In verschiedenen Farben erhältlich.

LEBENSMITTELFARBEN gibt es als Pulver und Pasten. Damit kann man Zuckerguss, Fondant, Modellerschokolade, Kuchenteige, Flüssigkeiten und Cremes wunderbar einfärben. Die Farben sind backfest, geschmacks- und geruchsneutral und lassen sich auch untereinander mischen. Manche sind sehr intensiv, also anfangs sparsam einsetzen. Wer keinen Wert auf leuchtende Farben legt, kauft Biofarben. Die färben sanfter mit natürlichen Zutaten wie Roter Bete, Kurkuma oder Matcha.

ZUCKERDEKORE werden in allen erdenklichen Formen und Farben angeboten. Achten Sie aufs Etikett: Nicht alle darf man mitbacken, manche lösen sich auf, wenn sie mit Sahne oder Cremes in Verbindung kommen. Zum Verzieren bietet auch das Süßigkeitenregal eine interessante Auswahl – von bunten Schokolinsen über Mini-Marshmallows bis hin zu lustigen Fruchtgummitieren.

ZUCKERSCHRIFT aus der Tube gibt es in unterschiedlichen Farben, mittlerweile sogar in Gold und Silber. Eine besonders gute Konsistenz zum Malen und Beschriften haben weiße und braune Zuckerschrift.

PERFEKT DEKORIEREN

Kuchen und Torten vor dem Verzieren auf einen stabilen Kuchenkarton stellen, damit sie beim Transport auf die Servierplatte keinen Schaden nehmen.

Oder: gleich auf die Platte stellen und Butterbrotpapierstreifen seitlich unter den Kuchen schieben. Diese lassen sich nach dem Verzieren fix herausziehen.

SCHNELLE PANNENHILFE

DER KUCHEN STECKT IN DER FORM FEST

Lassen Sie Kuchen immer erst in der Form etwas abkühlen. Dann lösen Sie ihn am besten mit einem Kuchenlöser schon mal vorsichtig vom Rand, bevor Sie ihn zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter stürzen. Bleibt der Kuchen trotzdem in der Form: ein feuchtes Tuch um die Backform legen und einige Minuten bis zum nächsten Versuch warten.

+ DER TEIG LÄSST SICH NICHT AUSROLLEN

Ist der Teig zu klebrig, rundherum mit Mehl bestäuben und zwischen zwei Lagen Backpapier ausrollen. Hilft das nicht: einfach 20 Minuten in die Tiefkühltruhe legen, danach mit Mehl bestäuben und ausrollen. Ist der Teig zu trocken, einfach ein paar Esslöffel kaltes Wasser unterkneten.

KEIN BACKPULVER IM VORRAT

Bei Rührteigen einfach die Eier trennen. Eiweiße zu steifem Eischnee schlagen und die Eigelbe dickschaumig aufschlagen. Die Luft in den Eiern wirkt dann als Backtriebmittel und ersetzt das Backpulver.

DIE GELATINE KLUMPT

Klumpchen in der Gelatine lassen sie sich manchmal mit dem Stabmixer wegpürieren. Damit es nicht passiert: immer erst ein paar Löffel von der Masse, die man gelieren

möchte, unter die aufgelöste Gelatine rühren. Diese Mischung dann unter die übrige Masse rühren.

Der Kuchen ist zu trocken oder zerbrochen

Rührkuchen, der zu trocken geworden oder zerbrochen ist, kann mit etwas Saft getränkt werden. Dafür den Kuchen mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen und vorsichtig mit Saft begießen. Oder: Verwenden Sie solche Kuchen als Grundlagen für leckere Desserts: Kuchen zerkrümeln, in Dessertschalen mit etwas Saft beträufeln und mit einer Creme - zum Beispiel aus Joghurt und Schlagsahne oder aus Quark und Mascarpone - bedecken. Auch Früchte schmecken gut dazu.

DER SCHOKO GUSS BRICHT BEIM AUFSCHNEIDEN

Wenn Sie das Messer, mit dem Sie den Kuchen schneiden wollen, vorher in heißes Wasser tauchen, lässt sich die Schokolade mühelos durchschneiden. Klinge abtrocknen nicht vergessen!

DER MÜRBETEIG IST GEBROCHEN

Bestreichen Sie einen zerbrochenen Mürbeteigboden mit geschmolzener weißer oder dunkler Kuvertüre. Sobald sie trocken ist, hält sie den Boden zusammen. Kekse, die nach dem Backen zerbrochen sind, über Desserts streuen oder

als Grundlage für ein Schichtdessert mit Creme und Früchten nutzen.

DER KUCHEN IST ZU DUNKEL

- + Die Oberfläche mit Puderzucker bestäuben, mit Zuckerguss oder Schokoglasur überziehen.
- + Verbrannte Oberflächen vorher abschneiden, sie schmecken bitter.

BACKEN MIT KINDERN

Spätestens, wenn sie die Rührquirle in der Schüssel klappern hören, stehen sie zum Schüssel-Auslecken in der Küche – die lieben Kleinen! Warum nicht gleich gemeinsam backen? Ein Backnachmittag kann viel Spaß machen und ist so lehrreich, denn Backen fördert alle Sinne. Kinder, die mithelfen, sind selbstständiger, trauen sich mehr zu und fühlen sich ernst genommen. Auch das Ernährungsbewusstsein wird gestärkt: Wer selbst backt, der sieht, wie viel Zucker, Butter und Schokolade in den Kuchen kommen und kann besser verstehen, dass nach dem zweiten Stück lieber Schluss sein sollte.

FRÜH ÜBT SICH ...

Mithelfen können schon die Kleinsten. Zum Beispiel Plätzchen ausstechen, Obstkuchen belegen, unempfindliche Teige wie Hefe- oder Quark-Öl-Teig in Form bringen, Kuchen mit Streusel dekorieren. Vorschulkinder können zusätzlich mit Mamas Hilfe weiches Obst schneiden und Schulkinder schälen und schneiden unter Anleitung fast alles und dürfen auch schon den Mixer bedienen. Egal wie alt die Kinder sind, besprechen Sie mit ihnen immer die Gefahrenquellen in der Küche. Klare Anweisungen und Regeln sind hier wichtig. Für Schulkinder, die schon öfter mitgeholfen haben, sind die Rezepte im Kapitel für Mini-Bäcker gedacht. Halten Sie sich bei den ersten eigenen Backversuchen der Kids im Hintergrund, und freuen Sie sich an den selbst gemachten Leckereien.

(GESÜNDER) BACKEN MIT VOLLKORN

Klassische Backrezepte sind aus gutem Grund mit hellem Weizen- oder Dinkelmehl gebacken, denn sie haben die besten Backeigenschaften. Grundsätzlich lassen sich alle Teige auch mit Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, also mit Mehl aus dem ganzen Korn, backen. Aber: Je mehr Randschichten im Mehl vorhanden sind, umso herzhafter wird das Gebäck – und fester. Deshalb muss man mehr Flüssigkeit (z.B. Milch) zum Teig geben, auch etwas zusätzliches Backpulver kann nützlich sein. Roggenmehl ist wegen seines Geschmacks und weil es beim Backen sehr fest wird, eher für Brot und pikantes Gebäck geeignet. Mehle aus Soja, Amarant, Hirse, Emmer und Buchweizen, um nur einige zu nennen, haben eine geringere Backfähigkeit und müssen in der Regel gemischt werden, um gute Backergebnisse zu liefern.

Alternative Süßen

Gebäck lässt sich außer mit Zucker, der übrigens immer nach Belieben reduziert werden kann, mit Honig oder verschiedenen Dicksäften aus Früchten, zum Beispiel Äpfeln oder Birnen, süßen. Die sind aber nicht wesentlich gesünder, haben eine geringere Süßkraft und ein eigenes Aroma. Hier muss jeder für sich die perfekte Menge finden.

