

SEELEN FUTTER!

DAS GOLDENE VON GU



KOCH DICH GLÜCKLICH
UND ZUFRIEDEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Herausgeberin: Adriane Andreas

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Katrin Wittmann

Bildredaktion: Adriane Andreas

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9529-6

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Hand Döring; The Noun Project

Fotos: Mona Binner; Barbara Bonisolli; Vivi D'Angelo; Klaus-Maria Einwanger; Fotos mit Geschmack, Ulrike Schmid & Sabine Mader; Julia Hoersch; Mathias Neubauer; Wolfgang Schardt; Anke Schütz; Shabnam Shameli; The Noun Project; Thorsten Suedfels; Nicky Walsh; Katrin Winner

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9529 08_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder beim Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

ABKÜRZUNGEN IN DIESEM BUCH

bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
cm	Zentimeter
EL	Esslöffel
g	Gramm
gestr.	gestrichen
getr.	getrocknet
kcal	Kilokalorie
kg	Kilogramm
l	Liter
Min.	Minute
ml	Milliliter
mm	Millimeter
Msp.	Messerspitze
Pck.	Päckchen
s.	siehe
Sek.	Sekunde
Std.	Stunde
TK-	Tiefkühl-
TL	Teelöffel
z. B.	zum Beispiel



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



EINLEITUNG

SO GEHT WOHLFÜHLKOCHEN

Tröstendes für graue Tage

Es gibt diese Tage: morgens mit dem falschen Fuß aufgestanden und in der Unordnung von gestern gelandet, und von da an ging's nur noch bergab. Dazu hat das Wetter auch noch auf Dauergrau geschaltet ... Irgendwann reicht's einfach. Jetzt hilft nur noch etwas Gutes: Seelenfutter!

Manche halten sich bei mieser Laune an einer Schüssel mit süßem Milchreis fest, andere verziehen sich mit einem schnell überbackenen Käsetoast aufs Sofa und vor die Lieblingssoap, und wieder andere lassen die Trübsal durch die Gewürzdüfte verdrängen, die aus einem Topf Curry aufsteigen. Im Englischen gibt es sogar einen Begriff, der all diese Erste-Hilfe-Lieblingsgerichte zusammenfasst: »comfort food«. Das ist Essen, das nicht nur satt und zufrieden macht, sondern auch tröstet und die Seele wärmt.



DAS LEBEN VERHÄLT SICH GARSTIG?

Gut, wenn einem dann jemand eine Tasse heißer Suppe kocht – Glück zum Löffeln!

Wenn Essen für innere Wärme sorgt

Genau solche Rezepte haben wir in diesem Buch zusammengetragen. Manche sind mit Zutaten aus dem Vorrat blitzschnell gekocht und eignen sich daher für Sofortmaßnahmen gegen den Alltagsblues, andere sind für die Zeiten gedacht, in denen sich Stress und Hektik am besten durch meditatives Schnippeln und Rühren bekämpfen lassen. Eines verbindet sie alle: Sie vertreiben das Trübgrau durch die Lust am Genuss.

Klar: Die innere Diätassistentin mag angesichts sahniger Sünden und zuckriger Zumutungen den Zeigefinger heben. Aber erstens kochen wir uns ja nicht jeden Tag Trost herbei, und zweitens tun wir dem Körper mitunter instinktiv etwas Gutes mit diesen Gerichten: Die Kohlenhydrate in Pasta und Kartoffeln zum Beispiel kurbeln den Hormonstoffwechsel an, der das Stimmungshormon Serotonin liefert. Die »guten« Fettsäuren aus Lachs und Nüssen beugen Depressionen vor, und Schokolade, Mohn und manche duftenden Gewürze enthalten natürliche Stimmungsaufheller.

Hilft, weil's schmeckt

Eigentlich ist es aber gleichgültig, ob wir es nun dem Theobromin aus dem Kakao, dem Myristicin von der Muskatnuss oder sonstigen -inen und -olen verdanken, dass wir uns besser fühlen. Vielleicht ist es ja einfach der Genuss von fingerschleckleckerem Essen. Hauptsache, es hilft! Übrigens: Man muss keineswegs miese Laune haben, um die Rezepte in diesem Buch zu genießen. Auch die sonnigste Stimmung lässt sich durch knusprige Chickenwings oder süß schmelzende Schokotörtchen noch heben. Probieren Sie es aus!

GEMÜSE UND SAHNE

Frisches Gemüse liebt »Hochprozentiges«: Es badet leidenschaftlich gern in Sahne, Schmand oder Crème fraîche. Die fettreichen Milchprodukte verpassen Suppen und Eintöpfen einen vollmundig-runden Geschmack. Und es ist ja so einfach, glücklich zu werden: Gemüse grob schnippeln, in Brühe kochen, Sahne dazugießen und alles mit dem Pürierstab schaumig aufmixen – schon fertig! Besonders erfreulich: Auch viele Vitamine, die uns guttun, brauchen Fett, damit wir sie verwerten können. Die Gelegenheit geben wir ihnen mit Vergnügen!

Vorräte gegen Stimmungstiefs

Ach, gäbe es doch einen Wetterbericht, der zuverlässig miese Laune und Weltschmerz vorhersagt! Bei einer Meldung wie »Frustfront im Anzug« könnte man sofort losziehen und die Zutaten für feines Seelenfutter einkaufen.

Leider, leider funktioniert's so nicht. Deshalb hilft nur, gegen Schlechte-Laune-Attacken mit passenden Vorräten gerüstet zu sein. Klar, dass die Lieblingsnudeln möglichst nie ausgehen sollten, und ebenso klar, dass Mehl und Zucker griffbereit im Vorratsschrank stehen. Und zwar nicht nur deshalb, weil das schon die halbe Miete für wohlig-warme Pastagerichte oder Pfannkuchen ist: Kohlenhydrate scheinen tatsächlich positiv auf die Stimmung zu wirken, weil sie über mehrere Stoffwechselschritte die Bildung des »Glückshormons« Serotonin begünstigen.



SPAGHETTI CARBONARA

Eine Portion Nudelglück mit wenigen Zutaten aus dem Vorrat.



SÜSSKARTOFFEL-POMMES

Köstliches Soulfood aus dem Backofen – perfekt zu Burgern & Co.

Stärke stärkt die gute Laune

Weitere Kohlenhydrat-Nothelfer sind Minutenpolenta (in Wasser oder Brühe einrühren, quellen lassen – fertig!) und Reis. Wer sich nicht zwischen Risotto und Milchreis entscheiden kann, hat am besten eine Sorte Rundkornreis im Haus, die beides ermöglicht: Arborio zum Beispiel.

Bestens geeignet als Stimmungsheber aus dem Vorrat sind auch Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch. Alle drei mögen es dunkel und kühl, aber nicht kühschrankskalt. Damit aber aus Kartoffeln fluffiger Kartoffelbrei, aus trockenen Körnern cremiger Milchreis und aus Nudeln eine Pasta mit sahniger Sauce werden kann, sind ein paar Milchprodukte nötig. Wer Milch und Sahne nicht sowieso regelmäßig konsumiert,

kann beides in der lange haltbaren H-Version für Notfälle im Vorratsschrank lagern. Geriebener Käse für allerlei Überbackenes lässt sich bestens einfrieren und portionsweise verwenden, und Parmesan am Stück hält sich, in Butterbrotpapier gewickelt, wochenlang im Kühlschrank!

NUDELN UND TOMATEN

Was für ein Glück für die Pasta, dass sie die Tomate hat! Denn so solide und sättigend ein dampfender Berg Nudeln daherkommt – ganz blank und weißgelb hat er abgesehen von seiner vornehmen Blässe wenig ... nun ja: Aufregendes. Tomaten bringen nicht nur Farbe ins Spiel, sondern auch ein wenig Süße, ein bisschen Säure und eine satte Portion »umami«, den fünften Geschmack, den wir mit der Zunge wahrnehmen und der uns signalisiert: »Mmmh, mehr davon!« Wir können einfach nicht genug kriegen von diesem Traumduo. Hauptsache, die Tomaten schmecken aromatisch. Im Winter sind daher gute Dosentomaten meist die bessere Wahl.



PARMESAN REIBEN

macht mit einer guten, scharfen Küchenreibe einfach mehr Spaß.

Apropos Käse: Ob Parmesan, Greyerzer oder Gorgonzola: Viele Käse werden mit tierischem Lab hergestellt. Das gilt vor allem für traditionelle Käsesorten mit langer Reifezeit. Die gute Nachricht für Vegetarier: Immer mehr Käseproduzenten haben inzwischen auch Varianten mit mikrobiell hergestelltem Lab im Programm. Wer also lieber auf Käse mit tierischem Lab verzichten möchte, findet heute gute Alternativen, so etwa Montello für Parmesan, Dolcelatte oder Cambozola für Gorgonzola. Rotkulturkäsesorten, Weichkäse und Filata-Käse wie Mozzarella oder Burrata gibt es sowohl mit tierischem als auch mit mikrobiellem Lab. Schafskäse und Feta werden in der Regel ohne Einsatz von tierischem Lab hergestellt.

Am besten im Supermarkt oder Bioladen einfach nach einer Alternative fragen.

Von der Vorratspflicht zur Wohlfühlkür

Bei der Verwandlung dieser Basics in abwechslungsreiche Gute-Laune-Gerichte leisten uns leckere Sachen aus Dose und Tiefkühlfach unschätzbare Dienste: stückige Tomaten, weiße Bohnen und Kichererbsen aus der Dose, Spinat, grüne Erbsen und Kräuter aus dem Eis. Und wer noch ein Plätzchen im Tiefkühler frei hat, legt am besten eine Packung Lachsfilet hinein: Der rosa Fisch mit seinen mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann wie ein natürliches Antidepressivum wirken.

Die eigene Küche als Wohlfühlort

Manchmal ist die Seele ziemlich kapriziös: Zwar will sie mit Kartoffelbrei gefüttert werden, aber aufs Kartoffelschälen hat sie gar keine Lust. Da hilft nur eines: Tricksen Sie sie aus, indem Sie ihr den Aufenthalt in der Küche so angenehm wie möglich machen! Radio an – oft der erste Handgriff in der Küche. Radio aus ist der zweite: weil die Moderatoren nerven, die Musik für die jetzige Stimmung genau die falsche ist und sowieso ständig Werbung läuft. Wie wär's mit einem Wunschkonzert? Ein CD- oder MP3-Player untermalt das Kochen mit Ihrer Lieblingsmusik – welche das ist, darüber entscheidet dann nur noch Ihre Laune.

Scharf macht glücklich

Der Laune können Sie übrigens auch mit Schärfe einen Kick geben. Dazu eignen sich nicht nur Chili & Co., sondern auch gute Messer und Reiben. Denn Kochen gewinnt enorm an Leichtigkeit, wenn die Klinge mühelos durch die Zwiebel fährt und sich die Möhre ohne großen Widerstand in gleichmäßige Würfel verwandelt. Machen Sie sich selbst ein Geschenk mit langfristiger Gute-Laune-Wirkung: ein

Qualitätsmesser, das Ihnen gut in der Hand liegt – unbedingt ausprobieren! –, oder eine richtig scharfe Küchenreibe.

Ich gönne mir was

Ach ja, wenn Sie schon dabei sind, sich etwas zu gönnen: Wie viel Lust aufs Kochen machen Ihnen denn die anderen Gerätschaften in Ihrer Küche? Vielleicht darf die uralte Plastikrührschüssel in den Ruhestand treten und durch ein knallbuntes Teil aus Melamin ersetzt werden. Auch farbige Kochlöffel oder ein paar wild gemusterte Küchentücher erinnern daran, dass Kochen Spaß machen darf. Und wenn es dann so weit ist, dann zelebrieren Sie doch nach dem Kochen auch die Mahlzeit ein bisschen: mit einer besonders schönen Suppenschale beispielsweise oder einem Teller in Ihrer Lieblingsfarbe. Das dürfen ruhig Einzelstücke sein, die nur hervorgeholt werden, wenn die Seele nach Trost und Wärme verlangt. Auch oder gerade wenn Sie allein essen: Zünden Sie sich dazu eine Kerze an. Und dann genießen Sie jeden Bissen.

KÄSE UND TOAST

Knusprig geröstetes Brot und üppig schmelzender Käse, unter dem sich allerhand Überraschungen verstecken – mit der schlichten Käsestulle hat ein Käsetoast so viel Ähnlichkeit wie eine Luxusjacht mit einem Tretboot. Dass aber der Zauber des Backofengrills ausreicht, um das eine ins andere zu verwandeln, macht den Käsetoast zum Glücksfall für die Seelenfutter-Küche. Wenn Sie nach einem langen Tag nach Hause kommen und der Kühlschrank Sie leer angähnt, lassen Brot (Toast auf Vorrat einfrieren und scheibenweise auftauen) und Käse das übellaunige Geknurre des Magens verstummen. Eine Scheibe Wurst, ein Stückchen Gemüse oder ein würziger Aufstrich findet sich bestimmt noch. Alles aufs Brot, Käse darüber – und ab unter die Hitze! Das ist kreative Erste-Hilfe-Küche.

Eine Prise Wohlgefühl

Stimmungsaufheller ohne Rezept: Gewürze können uns anregen, besänftigen oder mit ihren Aromen in gute Laune versetzen. Es folgen die Top 7 der Gewürze mit Glücksfaktor.



CHILIS

heizen ein und hellen die Stimmung auf.

Chili

Frisch oder getrocknet, gemahlen oder zerbröselt – schon eine Prise schärft unsere Speisen. Capsaicin heißt der Stoff, der dahintersteckt. Er lässt es auf der Zunge brennen und regt die Endorphinproduktion an: körpereigene Glückshormone! Ideal für den Vorrat sind getrocknete Schoten. Grob zerbröselt gibt es sie als Chiliflocken und fein gemahlen als Pulver. Das Edelste kommt aus Frankreich: Piment d'Espelette mit feiner Schärfe, leicht fruchtigem Aroma und einer feinen Rauchnote!

Kardamom

Leichte Schärfe und feinwürzige Eukalyptus- und Zitronennoten sorgen für ein wohlig-warmes Mundgefühl. Kardamom soll harmonisierend wirken. Kaufen Sie ganze Kapseln und rösten Sie sie in heißem Fett, bis sie duften und sich öffnen; dann die Samen auslösen.

Kurkuma

Ein Glücksgewürz mit Tradition! Kurkuma (oder Gelbwurz) ist in Indien ein Symbol für Sonne und Glück. Daher wird das leuchtend gelbe Pulver für Glücks- und Hochzeitsrituale verwendet. Kurkuma verleiht Speisen erdig-pikanten Geschmack mit leicht bitterer Note. Das Pulver sparsam dosieren und für vollen Geschmack in etwas Fett anrösten.

Muskatnuss

Ob Püree oder exotisches Curry: Frisch geriebene Muskatnuss verleiht Speisen einen würzig-herben Geschmack. Und einen Schuss Euphorie, denn das ätherische Öl Myristicin kann im Körper zu einem »Aufputzmittel« umgewandelt werden und die Stimmung aufhellen. Vorsicht: Ein Zuviel (mehr als ca. 5 g) verursacht Kopfschmerzen und Vergiftungen.

Pfeffer

Auch dieser Scharfmacher steigert unsere Glückshormon-Produktion. Grüner Pfeffer hat eine fruchtige Note. Schwarze Körner erhalten durch Fermentieren und Trocknen ihre markant aromatische Schärfe. Für weißen Pfeffer werden die Körner nach der Ernte eingeweicht und von der roten Schale getrennt. Sie schmecken nur scharf. Die getrockneten rosaroten Beeren sind mit der Familie *Piper nigrum* nicht verwandt, steuern aber im Pfeffermix eine schöne Farbe und ein mild-scharfes Aroma bei. Für vollen Geschmack die ganzen Körner kaufen und frisch zerstoßen oder mahlen.

Safran

Die orangefarbenen bis tiefroten Fäden färben Risotti und Cremes fröhlich sattgelb. Ihre ätherischen Öle verströmen ein einzigartiges Aroma mit bittersüßlicher Note. Das teuerste Gewürz der Welt regt unsere Sinne an und verbreitet gute Stimmung. Zum Glück brauchen Sie dafür nur wenige der kostbaren Fäden im Mörser zerstoßen und vor dem Zugeben in etwas warmem Wasser einweichen.

Vanille

Ihr werden erotisierende Kräfte nachgesagt und tatsächlich wirkt das Mark der aromatischen Schote stimulierend und bringt unsere Sinne in Schwung. Der süßlich-angenehme Vanilleduft harmonisiert und wirkt Stress entgegen. Schon eine Messerspitze Vanille bringt das gewisse Extra in Desserts und Saucen. Zu den besten Sorten gehört die Bourbon-Vanille, die auf der Insel Réunion wächst.

Fünf kleine Seelentröster

Wer nicht nur irgendwas, sondern etwas ganz Schönes zaubern möchte, hält neben Nudel- und Reispaketen noch einige Extras bereit – fürs spontane Verwöhnprogramm!

Getrocknete Tomaten in Öl

Sie bringen fruchtige Würze in Suppen, Salate und Saucen: Sonnenaroma pur und ein wunderbarer Ersatz für traurige, wässrige Wintertomaten aus dem Treibhaus. An trügen Tagen schmecken sie pur als Antipasti.

Getrocknete Steinpilze

FrISChe Steinpilze sind ein Luxus für die Seele, aber leider nur im Sommer und Herbst zu haben. Zum Glück lassen sie sich prima trocknen. So können sie mit ihrem würzigen Aroma Risotti, Suppen und Saucen »upgraden«. Getrocknete Steinpilze müssen nicht groß gesäubert

werden. Einfach in Wasser quellen lassen, das Einweichwasser dann filtern und mitverwenden – ein aromatischer Fond!

Dunkle Schokolade

Natürlich können wir sie einfach so naschen, doch noch glücklicher macht sie uns, wenn sie in heißer Milch schmilzt oder sich in zarten Törtchen verstecken darf. Die bittersüße Seelentrösterin wird aus den Samenkernen des tropischen Kakaobaums gewonnen. In herb-aromatischer Bitterschokolade steckt besonders viel Kakaomasse, nämlich mindestens 60 Prozent. Es lohnt sich, etwas mehr Geld auszugeben, denn Billigschokolade enthält oft einfaches Pflanzenfett statt teurer Kakaobutter.



NÜSSE UND PINIENKERNE

sind kleine Kraftpakete für die Seele.

Nüsse und Pinienkerne

Kleine Kraftpakete für unsere Seele, wenn uns Energie und der richtige »Biss« fehlen: Walnuss-, Haselnuss- und Pinienkerne bieten hochwertige einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und mit Folsäure, Magnesium, Eisen und Kalzium auch Mineralstoffe, die uns einfach guttun. Mit Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin E stärken sie zudem das Immunsystem und die Nerven. Am besten die Kerne vor dem Genuss in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen: So schmecken sie besonders aromatisch.

Olivenöl

Es enthält Omega-3-Fettsäuren – Seelenbalsam! So ist das flüssige Gold glänzend geeignet, um Salaten und mediterranen Gerichten Aroma und Urlaubsflair zu verleihen. Die besten Olivenöle (»nativ extra« oder »extra vergine«) stammen aus der kalten ersten Pressung, enthalten weniger als 1 Prozent Säure – und sind nicht billig. Bei hervorragendem Öl sind auf dem Etikett zudem der Name des Produzenten und der Abfüllort angegeben. Achten Sie auch aufs Haltbarkeitsdatum: Darf das Öl 18 Monate verwendet werden, stammt es meist aus neuer Ernte. Hochwertiges natives Öl eignet sich für die kalte Küche, etwa für Pesto, und zum Aromatisieren. Aber zum Kochen und Braten nehmen Sie ruhig ein einfaches, raffiniertes Olivenöl. Das ist preiswerter, geschmacksneutral und vor allem hitzestabil.



SPASS BEIM KOCHEN

Etwas Farbe in der Küche und die Lieblingsmusik machen aus der Küche eine persönliche Wohlfühloase.



KLEINE SEELENTRÖSTER

LECKERE NOTHELFER FÜR
ZWISCHENDURCH

(2. Schiene von unten) und den Plunderzopf in 15–20 Min. goldbraun backen.

5. Den Schokoladen-Plunderzopf herausnehmen, etwas abkühlen lassen und warm oder ausgekühlt servieren.

TAUSCH-TIPP

Nicht alle Supermärkte verkaufen Plunderteig, also die geniale Kreuzung aus Hefe- und Blätterteig. Alternativ funktioniert das Rezept mit Blätter- oder süßem Hefeteig aus dem Kühlregal.



BEEREN-MINZ-TORTE

sahniger Sommertraum mit frischen Beeren

Für 16 Stücke

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backzeit 1 Std.

Kühlzeit mindestens 2 Std.

Für den Teig:

200 g weiche Butter

150 g Zucker

4 Eier (M)

1 Bio-Zitrone

300 g Mehl

1 Pck. Backpulver

Salz · 3-4 EL Milch

Für Füllung und Garnitur:

20 Blättchen Pfefferminze

500 g Sahne

750 g gemischte Beeren (z. B. Rote und Schwarze

Johannisbeeren, Himbeeren, kleine Erdbeeren)

4 Baisers (Fertigprodukt; Bäckerei)

Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem:

1 Springform (26 cm Ø)

1. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig in einer Rührschüssel die weiche Butter mit dem Zucker und den Eiern mit den Rührbesen des Handrührgeräts hell-schaumig schlagen.
2. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Zitronenschale mit Mehl, Backpulver und

1 Prise Salz zügig unter die Butter-Eier-Masse rühren. Anschließend so viel Milch unterrühren, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.

3. Den Teig vierteln, eine Portion auf dem Boden der Form verstreichen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldgelb backen. Die Springform herausnehmen, den Teigboden lösen und auf ein Gitter stürzen, dann das Backpapier abziehen.
4. Auf diese Weise die übrigen 3 Teigportionen ebenfalls zu Tortenböden backen und diese auf Kuchengittern auskühlen lassen.
5. Für die Füllung und die Garnitur die Pfefferminzblättchen waschen und trocken tupfen, 15 Stück davon fein hacken. Die Sahne steif schlagen und die gehackte Minze darunterheben.
6. Drei Viertel der Beeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Johannisbeeren von der Rispe streifen, Erdbeeren entkelchen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln.
7. Die Tortenböden mit je einem Viertel der Minzsahne bestreichen. Drei der Böden mit je einem Drittel der Beeren belegen und mit je 1 zerbröselten Baiser bestreuen. Einen Boden mit Beeren auf eine Tortenplatte legen und die übrigen zwei Böden mit Beeren passgenau daraufsetzen. Den Boden ohne Beeren darauflegen und die Torte mindestens 2 Std. kalt stellen.
8. Inzwischen die übrigen Beeren waschen, putzen und trocken tupfen. Die Torte herausnehmen und die Beeren