

Buchrezension: Fika. Kaffeepause auf Schwedisch. Von Milo Kalén & Tine Guth Linse Linse



Nachdem ich letztes Jahr eine Weile lang einmal wöchentlich neue Exemplare in meiner Koch- und Backbuchsammlung vorgestellt habe, möchte ich diese Tradition heute wieder aufnehmen. Schon eine Weile stehen zwei neue Bücher des ZS Verlags bei mir im Regal und die möchte ich euch nicht vorenthalten.

„Fika. Kaffeepause auf Schwedisch“ heißt das erste und enthält authentische Rezepte aus einem schwedischen Café, das die Mitautorin Milo Kalén 2013 eröffnet hat.

Sie verrät süße und herzhaftere Rezepte von Köstlichkeiten, nach denen sich ihre Gäste die Finger lecken. Angefangen beim

Grundrezept für Mürbeteig, aus dem man zahlreiche Kekse zaubern kann, bis hin zu Suppen, Pastasößen und Salaten ist alles dabei, was eine vielseitige Café-Karte ausmacht.



Schon das Cover macht bei mir Lust auf einen Cafébesuch und leckeren Kuchen.

Blättert man das Buch dann durch, entdeckt man viele Rezepte, die man nachbacken möchte. Eine Variante der [Mürbeteigkekse](#) habe ich ja bereits ausprobiert. Auf der Liste stehen noch die Mazarintorte, der Pflaumenkuchen mit Backpflaumenfüllung und die obligatorische schwedische Mandeltorte. An herzhaften Sachen will ich unbedingt die Karottenbrötchen ausprobieren, aber die Karottensuppe und der Salat mit Ziegenkäse und gebratenen Pflaumen klingen auch verlockend.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und mit mindestens einem Foto ergänzt. Manchmal werden kleine Tipps zum Rezept gegeben, beispielsweise, wie man eine Suppe mit einer Einlage aufpeppen oder den Belag einer Focaccia variieren kann.



Das Einzige, was mich an diesem Buch gestört hat, waren die (für mich) schockierend großen Zuckermengen in den Rezepten. Da kommen zum Beispiel auf 180 g Mehl und 200 g Butter 450 g

Zucker in einen Kuchen. Das wäre mir viel zu viel. Aber da ich generell bei den meisten Rezepten die Zuckermenge reduziere, würde ich das eben auch in diesen Fällen tun. Naschkatzen mit ganz besonders süßem Zahn werden von diesen Gebäcken begeistert sein.

Wenn ich das Buch lese, bekomme ich jedenfalls Lust, die Café-Kultur in Schweden kennen zu lernen und zu verreisen. Bisher hat es mich noch nie in die nördlichen Länder getrieben, aber das sollte ich demnächst mal ändern.

Fika bedeutet in Schweden übrigens „den Tag für kurze Zeit zu verlangsamen, um Zeit mit seinen Mitmenschen zu verbringen. Mindestens einmal pro Tag“. Das ist doch eine schöne, entspannte Lebenseinstellung und der perfekte Moment, für ein Stück (schwedischen) Kuchen, oder?



In diesem Sinne wünsche ich euch eine genussvolle Woche mit viel „Fika“!
Eure Judith

Milo Kalén und Tine Guth Linse

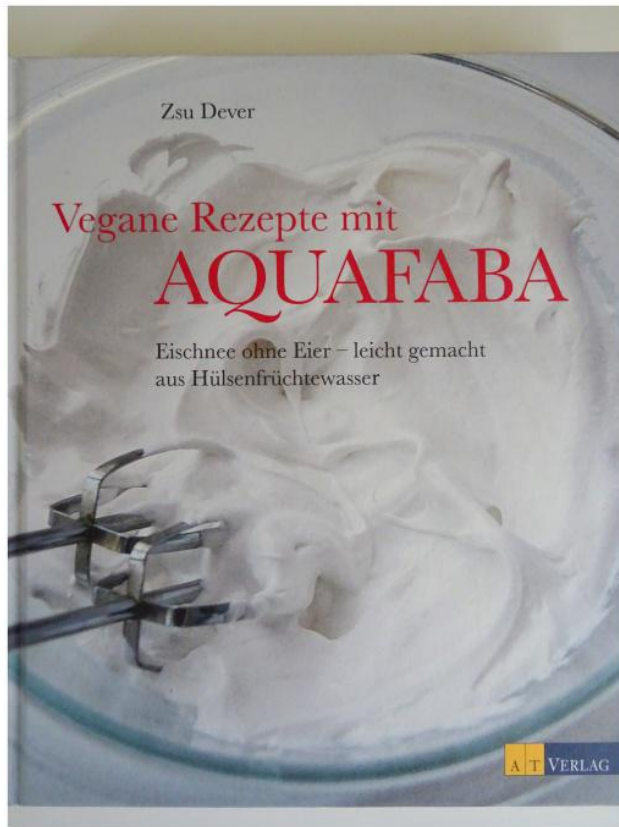
[Fika. Kaffeepause auf Schwedisch](#)

ZS Verlag

Gebunden, 14,99 Euro

ISBN: 978-3-8988-3767-5

[**Buchvorstellung: „Vegane
Rezepte mit Aquafaba.
Eischnee ohne Eier – leicht
gemacht aus
Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu
Dever**](#)



Heute stelle ich euch ein sehr spezielles Buch vor, das aber jeder besitzen sollte, der sich vegan ernährt oder auf Eier verzichten möchte oder muss. Aquafaba – simple Flüssigkeit aus Hülsenfrüchtedosen, die die vegane Back- und Kochwelt vor einigen Jahren revolutionierte. Die Flüssigkeit, eigentlich ein Nebenprodukt, das man bisher weggoss, lässt sich zu weißem, festem Schnee aufschlagen und zu Baisers, luftigen Gebäcken oder fluffiger Mousse au chocolat verarbeiten.

Das Buch von Zsu Dever, das kürzlich im [AT Verlag](#) erschien, ist eines der ersten seiner Art und fasst alle wichtigen Informationen zum Aquafaba und seiner Verwendung zusammen. Außerdem bietet es eine reiche Vielfalt an Rezepten, süß, herzhaft, zum Frühstück, Naschen oder Sattessen.



Inhalte

Zu Beginn gibt Zsu Dever eine Einleitung über die Entdeckung des Aquafaba, seine Namensgebung und die Folgen in der veganen Gemeinschaft weltweit. Es folgt eine Einführung: Was ist Aquafaba, wie stellt man es her, wie lagert man es und wie schlägt man es auf?

Die ersten Rezepte enthält das Kapitel „Saucen, Pasten, Käse, Würzmittel“, in dem man lernt, wie man vegane Butter, Frischkäse, Käse oder verschiedenste Dressings herstellt.

„Frühstück“ lautet das zweite Kapitel. Da Frühstück häufig aus Eiern oder Eiprodukten besteht, gibt es ein eigenes Kapitel mit Donuts, Waffeln, Pfannkuchen, armen Rittern und Omelett – ohne Eier.

Weiter geht es mit „Pikante Gerichte und Beilagen“. Da findet man Spätzle, Quiche, Brote, Brioche und vieles mehr. „Süßes ohne Backen“ enthält Desserts wie Mousse au chocolat, Marshmallows, Zitronenbaisertorte, Eis. Im Kapitel „Süßes aus dem Ofen“ reihen sich Macaronrezepte an Baiserkekse, Cookies folgen auf Madeleines. Zum Schluss folgen als Bonus Kichererbsenrezepte, denn natürlich hat man viele zu verarbeiten, wenn man mit Aquafaba zaubert.

Den Abschluss des Buchs bildet eine Übersicht von Zutaten, Küchenutensilien und besonderen Verfahren, die im Buch zur Anwendung kommen.

Levantinische Kebabs

In der Küche der Levante – des östlichen Mittelmeerraums – sind Spiele mit gewürzten Fleischstücken sehr beliebt. In diesem Rezept entstehen die üppigen Spiele aus zerstoßenen Fenchel, Kichererbsen, Glut und Aquafaba. Sie sind außen knusprig und innen weich und saftig. Sie können wie auch串bäckchen und später draußen fertig gebraten.

1 gemahlener Kreuzkümmel
1 gemahlener Sumach
– 1 TL rote Chiliflocken
5 ml Gemüseöl
g Fenchel (gerade, grüne
Veren), zerstoßen
1 Olivenöl
ml Aquafaba
1 g vegane Kichererbsen
und Petersilie, Blätter
gehackt
Knoblauchzehen, fein gehackt
Meersalz
1 Glutepulver (Rotenhaus
für Internethandel)
und 1 Knoblauchpaste
siehe 271. Tomatenchutney
et rote Zwiebelringe zum
Servieren.

1 Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken mischen. Die Gemüsebrühe mit dem Fenchel und 1 Esslöffel Olivenöl in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei ma-
trierter Hitze 10–20 Minuten je nach Größe der Körner leise köcheln lassen,
bis die Körner weich sind, bei Bedarf noch Brühe angießen. Den Fenchel in
einem feinen Sieb 5 Minuten gut abtropfen und abkühlen lassen.

2 60 ml Aquafaba in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und bei
mittlerer bis hoher Geschwindigkeit 8–10 Minuten schlagen, bis sich fest
Spitzen bilden (siehe Seite 16).

3 Die Kichererbsen mit Petersilie, Knoblauch, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz und 2 Te-
löffel der Gewürzmischung im Blithacker fein pürieren. In eine große
Schüssel geben, den Fenchel und das Glutepulver einrühren. Den Aquafaba
schnee umrühren.

4 Die restliche Gewürzmischung mit den restlichen 3 Esslöffeln Olivenöl,
2 Esslöffeln Aquafaba und $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel an
eine Paste verrühren.

5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kichererbsenmischung in
12 gleich große Portionen teilen und jede Portion um einen Spieß zu einer
2–3 cm dicken Wurst formen. Am einfachsten ist es, die Masse auf die
Handfläche zu legen, den Spieß mittig daraufzulegen und die Masse dann
rund um den Spieß zu formen und anzudrücken.

6 Die Spiele auf ein leicht geöltes Backblech legen und mit der Gewürzpaste
bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, wenden,
wiederum mit der Gewürzpaste bestreichen und weitere 20 Minuten backen,
bis sie außen braun und knusprig sind. Die Spiele aus dem Ofen nehmen
und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Pinaut, Knoblauchpaste, Tomatenchutney
und Zwiebelringen servieren.



Schokomousse-Tarte

Dieser üppige Schokokuchen ist in Amerika unter dem Namen Mississippi Mud Pie ein Klassiker, den es in vielen Variationen gibt, immer aber mit
so viel Schokolade wie möglich, vom Schokoladenkugelsboden bis hin zum
Karamell-Schoko-Crunch. Die moussenhafte Schokoladenfüllung ist
unglaublich gehaltvoll. Für eine glutenfreie Version nehmen Sie glutenfreie
Kakaos für den Boden.

1 Den Kuchenboden nach dem Rezept Seite 96 ecken
im Kühlschrank bereithalten.

2 Für die Füllung 240 ml Milch mit Kakao, Kaffee und
bei mittlerer Hitze aufkochen. Die restlichen 60 ml Mil-
chmehl oder der Maismehl in einen kleinen Schüssel mis-
chen. Die Milch zum Kochen bringen, die angerührte Stärke
und langsam in die Milch einrühren. Sobald die Milch
vom Herd nehmen. Die Schokoladenpaste und die Vanille
vorsichtig einrühren, bis die Schokolade geschmolzen
beiseitestellen.

3 Das Aquafaba, den Zucker und das Weizenmehl
bes. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und
mit Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem H.
der Küchenmaschine bei mittlerer bis niedriger Gesch-
windigkeit auf mittel bis hoch etwa
8 Minuten weiter schlagen, bis sich feste Spitzen bilden.

4 Einen großen Löffel Aquafabawasser unter die noch
lademasse heben und gut mischen. Einen weiteren groß
unterheben. Dann einen weiteren großen Löffel unter-
auf achten, dass die Masse schön luftig bleibt. Den ge-
schneid auf diese Weise einarbeiten. Die Masse auf der
und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden fest werden.

Torte mit Schoko-Crunch und Karamell & Schoko
Naschkatze

Engels 1. Torte von
22 cm Durchmesser



1 Kuchenboden (22 cm Durch-
messer) aus Schokoladen-
oder Vollkornkekzen (Seite 96),
gebacken und gekühlt

SCHOKOMOUSSE-FÜLLUNG:
380 ml Sagemilch oder selbst
gemachte Mandelmilch
(Seite 25)

2 EL, ungesüßtes, alkalisches
Kakaopulver

1 TL, löslicher Kaffee

10 TL, Meersalz

3 EL, Pflanzenermehl oder
Maisstärke

380 g vegane Zartbitter-
Schokoladenchips

12 TL, roter Vanilleextrakt

75 ml Aquafaba

50 g Kristallzucker

14 TL, Weizenmehl

Schoko-Schnee (Seite 97)

Karamell-Schoko-Crunch
(Seite 125)

Kostprobe?

Zum Anbeißen sehen die „Schokoladen Donuts“ aus, die im Frühstückskapitel an erster Stelle stehen. Auch die „Klassischen Waffeln“ oder „Armen Ritter“ machen großen Appetit.

Herzhafter wäre die „Artischocken-Quiche mit getrockneten Tomaten“ oder der „Hackbraten“.

Als Dessert käme „Weißer Nougat“ gerade recht oder auch ein Stück „Schokomousse- Tarte“, die verboten gut aussieht. Wer lieber backt, kann sich an „Schokoladen-Macarons“ versuchen, an „Pistazien-Cranberry-Biscotti“ oder an „Karamellbrownies“.

Und die ganzen Kichererbsen packt man dann einfach in „Kanarische Mojo-Rojo-Kichererbsen“, „Karibisches Kokos-Kichererbsen-Curry“ oder einen „Seitan-Kichererbsen-Braten“.

Persönlich empfehlen kann ich schon mal die „Mousse au chocolat“, denn die habe ich vor einigen Tagen ausprobiert. Das Rezept gibt es am Wochenende für euch! Die Mousse war phänomenal fluffig und kein Mensch wäre auf die Idee gekommen, dass sie vegan und ohne Eischnee gemacht ist!

Aquafaba aufschlagen

Wurst, hat oder steif – um auch mit dem Verfahren und der Konsistenz von Aquafaba vertraut zu machen und den Unterschied zwischen weichen, festen und steifen Spitzen kennenzulernen, sollten Sie als erstes dieses Grundrezept ausprobieren.

Weiche Spitzen in 4 Minuten: Aquafaba und Weinsteinpulver in eine Schüssel bzw. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Zuerst mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen, dann mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine bei geringer bis mittlerer Geschwindigkeit 4 Minuten schlagen. Das Gerät abschalten, den Schneebesen herausnehmen, in das aufgeschlagene Aquafaba tauchen und gerade nach oben ziehen. Den Schneebesen umdrehen, um die Festigkeit der Spitzen zu beurteilen. Sie sind weich und verschmelzen gleich wieder mit der restlichen Masse. Dies bezeichnet man als weiche Spitzen.

Teste Spitzen in 9–10 Minuten: Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch steigern und die Masse weitere 3–6 Minuten schlagen. Dann den Test wiederholen: Wird der Schneebesen aus der Masse gezogen und umgedreht, bildet sich eine Spitze, die sich wie ein Nagebismarck auf Seite neigt. Dies bezeichnet man als feste Spitzen.

Steife Spitzen in 13–25 Minuten: Mit minderer bis höherer Geschwindigkeit weiterrühren und den Zucker erst ab der 1. Minute verteilt hinzugeben. Weitere 3–4 Minuten schlagen. Der Schaum steigt nun an den Seiten der Schüssel hinauf und sieht leicht trocken an. Der Test ergibt jetzt eine Spitze, die gerade nach oben steht und nicht mehr zur Seite fällt. Der Schaum ist jetzt dick und schwer und beginnt, sich in feste Stücke zu teilen. Dies ist das Stadium steifer Spitzen.

Im Gegensatz zu Eiweiß passiert nichts, wenn man Aquafaba länger abmengen schlägt. Im Zweifelsfall also einfach weiterrühren, bis eine Schaummasse entstanden ist, die sich genau wie beschreiben verhält. Probieren Sie es für steife Spitzen ruhig bis zu 25 Minuten.

Hinweis: Wie lange Sie das Aquafaba schlagen müssen, hängt davon ab, wie konzentriert es ist, wie viel Sie davon haben, ob es mit Zucker aufgeschlagen wird und ob Weinsteinpulver im Rezept verwendet wird. Bei den Rezepten in diesem Buch sind all diese Faktoren berücksichtigt und jeweils nach den Erfahrungsdaten des Rezeptes unterschiedliche Zeiten angegeben.

Aquafaba: Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, dass Schüssel und Schneebesen trocken sein müssen. Jede Spur von Öl oder Fett stört die Schaumbildung. Am Plastikschüssel fängt Fett gut an und daher nicht zu empfehlen.
- Wasserspinner hilft, den Schaum zu stabilisieren.
- Achten Sie darauf, dass der Schneebesen sich genügend tief in Aquafaba befindet. Wenn nicht, geben Sie mehr Aquafaba in die Schüssel oder schlagen Sie es anfangs von Hand auf, bis der Schneebesenarmata der Küchenmaschine die Oberfläche erreicht.
- Wenn Sie mehr oder weniger Aquafaba aufschlagen, als im Rezept angegeben, dauert es länger oder kürzer, als im Rezept angegebene Zeit.
- Läuft das Rührgerät langsamer, dauert es länger, bei fetter oder steifer Spitzen erreicht es nie.
- Um festes Fett zu aufgeschlagenen Aquafaba zu geben, muss der Schaum richtig steif sein und das Fett sehr langsam und gleichmäßig hinzugegeben werden, sonst fällt der Schaum auseinander.
- Weiden abschmeckbare Extrakte (z. B. Pflanzengeschmack) zu Schaummasse gegeben, gibt sie zusammen. Verwenden Sie daher immer Extrakte ohne Alkohol und geben Sie sie erst hinzu, wenn die Masse steife, steife Spitzen erreicht.
- Wenden heiße Flüssigkeiten hinzugegeben (z. B. geschmolzenes Kokosfett), fällt die Masse etwas, manchmal auch ganz zusammen. Achten Sie auf die Temperatur, vor allem bei Öl.
- Aufgeschlagene Basismasse, die zusammengefallen ist, geht in Verbindung mit Stärke und Protein im Backofen bei etwa 120 Grad wieder auf. Deshalb gibt es Rezepte, in denen die Basismasse vor dem Backen zusammenfallen soll.

Abkürzungen in den Rezepten

Die Rezepten in diesem Buch sind – in Winkeln auf die entsprechenden Lebensmittelmöglichkeiten – mit folgenden Abkürzungen versehen.

GF (glutenfrei): Diese Rezepten sind glutenfrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

GFO (glutenfrei optional): Diese Rezepten sind mit den angegebenen Anfordernungen glutenfrei.

NF (natriumfrei): Diese Rezepten sind natriumfrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

NFO (natriumfrei optional): Diese Rezepten sind mit den angegebenen Änderungen natriumfrei.

SE (sojafrei): Diese Rezepten sind sojafrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

SFO (sojafrei optional): Diese Rezepten sind mit den angegebenen Änderungen sojafrei.

AQUAFABA



Schokoladen-Donuts

Der wahre geschmackliche Höhepunkt aller Schokoladenrezepte. Sie sind nicht übermäßig süß, sondern süß, aber dennoch das Vergnügen, sie zu essen, wenn sie noch mit der Glasur überzogen werden.

1. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Eine Donut mit Öl einfetten. Das Mehl, den Kakao und das Backpulver in eine große Schüssel sieben. Zucker und Salz hinzugeben und verrühren.

2. Den Joghurt mit Aquafaba, pflanzlicher Milch, Butter und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Mehlmischung umdrehen, bis alles gerade zu einem eher dickflüssigen Teig wird.

3. Den Teig mit einem großen Löffel oder einem Spritzbeutel in die Formen geben, jeweils bis zum Rand füllen und den Donuts im vorgeheizten Ofen 12–14 Minuten backen. Die Donuts im vorgeheizten Ofen beim Herausnehmen nur mit einem Löffel abheben. Die Donuts 5 Minuten abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Glasur die pflanzliche Milch und die Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, die Hinzugeben und 10 Minuten stehen lassen, dann die Stärke. Die Glasur mit dem Schneebesen glatt rühren. In die Donuts und noch einmal verschlagen. Die Oberfläche der Donuts trocken und auf dem Kuchengitter bis zum Abkühlen lassen.

Hinweis: Durch die Alkalisierung (Durch Protein, das Eigengeschmack des Kakaoherb hervorgeht) und die höhere Geschwindigkeit gemindert. Zusätzlich verleiht der Kakao Farbe, Erfüllend zum Beispiel von Nahrung.

Naschkatze

Rezepte ausprobieren.

Wenn man für vegane Gebäcke bisher Eier eher suboptimal ersetzen konnte, ist man doppelt fasziniert, wenn sich aus der abgegossenen Brühe weißer Schaum und schließlich fester Schnee bildet. Auch für Nicht-Veganer ist Aquafaba eine tolle Möglichkeit, Eier zu ersetzen oder zu vermeiden und für alle kulinarisch Neugierigen ist dieses Buch wie eine Alchemistenfibel, die eine spannende unbekannte Welt eröffnet.

Auch im Netz kursieren viele Infos und Rezepte, aber viele davon sind sicher auch falsch oder ungenau. Wer auf Nummer sicher gehen und zudem alles vorhandene Wissen übersichtlich parat haben möchte, für den ist dieses Buch absolutes Muss.

Ich werde weiter experimentieren und auf jeden Fall die vegane Zitronenbaisertorte ausprobieren.



Habt ihr Lust, Aquafaba auszuprobieren? Wer noch skeptisch ist, kann am Wochenende die Mousse au chocolat nachmachen, die ich euch vorstelle. Damit hat man einen einfachen Einstieg, bei dem fast nichts schief gehen kann.

Oder kennt ihr Aquafaba bereits? Was sind eure Erfahrungen? Ich freue mich, wenn ihr sie mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Zsu Dever

Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser

AT Verlag

Gebunden, 24,00 Euro

ISBN: 978-3038009658

Buchrezension: "I ♥ backen" von Franzi Schweiger



Das neu erschienene Backbuch von Franzi Schweiger ist einfach rundum sympathisch. Zu Beginn schreibt sie sehr persönlich, welche Stationen sie im Leben bisher erfolgreich genommen hat

(Chefpâtissier im Münchner Olympiaturm, eigenes Sternerestaurant mit ihrem Mann in München) und welche Ziele sie hat. Diese sind trotz aller Erfolge in der Sternekochwelt bodenständig (Backkurse in einem alten Bauernhof geben und weiterhin ihren Onlineshop mit eigener Pâtisserie betreiben) und passen zu ihren Wurzeln. In Rosenheim aufgewachsen, wurde sie schon früh mit dem Backen vertraut: Ihre Mutter und ihre Oma backten leidenschaftlich gerne und dementsprechend häufig.



Rezepte

Die Rezepte in diesem Buch sind fürs ganze Jahr und deswegen in Jahreszeiten-Kapitel gegliedert. Verwendet werden natürlich saisonale, falls möglich regionale Zutaten. Bodenständig und trotzdem raffiniert, das ist ihr Motto und diese Mischung findet man in den Rezepten wieder.



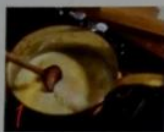
„**Aus dem Sommergarten**“ gibt es beispielsweise eine Rhabarber-Frangipan-Tarte, Jostabeerenschnitten mit Streuseln oder eine Erdbeerpizza mit Büffelmozzarella.

Zur „**Erntezeit**“ backt Franzisi Nussstrudel mit Nugat und Birne, Zwetschgengenie oder Kürbis-Haselnuss-Kuchen.

„**Winterspeck**“ kann man sich mit Gewürzkuchen mit flüssigem Cashewbutter-Kern, Haselnuss-Nugat-Cookies, Maronenmousse-Törtchen oder einem Süßkartoffel-Orangen-Kuchen anfuttern. Auch herzhaftere Wintergerichte sind dabei: Krustenbrot, Blaukrautbaguette oder Rote-Beete-Fladen mit Ziegenkäse.

Im letzten Kapitel finden sich Franzisi „**Küchenschätze**“. Verschiedene Konfitüren, Sirup, Likör, Chutney, Pesto, eingemachtes Gemüse und Brotaufstriche konservieren die Zutaten der verschiedenen Jahreszeiten.

Brandteig



Für die Windbeutel in einem Topf 100 ml Wasser mit Milch, Butter und Meersalz aufkochen lassen. Das Mehl sieben und anschließend auf einmal unter kräftigem Rühren mit einem Holzlöffel dazugeben. Die Masse glätt rühren.

Während der Zugabe des Mehl achtet man immer gut auf die Konsistenz der Masse. Denn je nachdem, wie viel Flüssigkeit beim Abkochen im Topf verdunstet, ist, braucht man für einen zarten, spritzfähigen Teig etwas weniger oder mehr Ei – vor allem, wenn Sie noch keine oder wenig Erfahrung mit Brandteig haben, vergewissern Sie die Eier zuvor am besten, damit sie sich besser dosieren lassen.

Im Ofen platzen sich die Windbeutel durch den im Teiginneren entstehenden Wasserdampf dann herrlich auf. Wenn Sie ihnen während des Backens zusätzlich noch so richtig Dampf machen, z.B. indem Sie vor dem Schließen der Ofentür mit einem Zerstäuber etwas Wasser in den Backraum sprühen, erfolgt die Krustenbildung im heißen Ofen nicht zu schnell und das Gebäck kann besonders gut aufgehen. Ist der Ofen dann erst einmal zu heiß, es Ofentür bitte nicht vor Ende der Backzeit öffnen! Denn erst wenn die Gebäckskruste ausreichend gefestigt und schön goldbraun ist, fällt die Pocht beim Öffnen der Backofentür nicht wieder in sich zusammen und bleibt gut in Form.



Dann die Masse unter kräftigem Rühren „abkochen“, so lange weiterkochen, bis sie sich als zusammengeballter Teigklumpen vom Topfboden löst und sich ein dünner weißer Belag am Topfboden gebildet hat. Den Topf vom Herd nehmen.



Die Masse in eine Schüssel oder die Küchenmaschine füllen. Die Eier nacheinander unter Rühren mit dem Quirlen des Handrührgeräts oder dem Schneebesen einrühren. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse in den Spritzbeutel mit Tülle füllen. 24 kleine Rosetten mit etwa 8 cm Abstand zueinander auf das Backpapier spritzen. Alternativ mithilfe von zwei Esslöffeln Teighäufchen auf das Blech setzen.

16 Mein kleines Teig-Einmaleins

Für 24 Stück à 1 cm Ø

Für die Windbeutel:
100 ml Milch
90 g Butter
2 g feines Meersalz (ca. 1/4 TL)
110 g Weizenmehl (Type 405)
4 Eier (Größe M)

Für die Füllung:
250 g Erdbeeren
100 g Sahne
50 g Puderzucker
Mark von 1/2 Vanilleschote

Außerdem:
Spritzbeutel
Loch- oder Sternzülle (2 mm Ø)
essbare Blüten zum Dekorieren
(z.B. Holunderblüten) oder
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Backen: 20–25 Minuten



Im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Währenddessen die Ofentür nicht öffnen, da die Windbeutel sonst zusammenfallen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Waagerecht halbieren.



Für die Füllung Erdbeeren waschen, putzen und eventuell halbieren oder vierteln. Sahne mit Zucker und Vanillemark steif schlagen, in den Spritzbeutel füllen und auf die Windbeutel-Untenhälften spritzen. Erdbeeren und obere Windbeutelhälften darauflegen. Mit Blüten oder Puderzucker dekorieren.

17 Mein kleines Teig-Einmaleins

Naschkatze

Besonderes

Franzi macht auch Anfängern Mut und zeigt nach der persönlichen Einleitung in ihrem kleinen „**Teig-Einmaleins**“ 6 Lieblingsteige Schritt für Schritt mit anschaulichen Fotos. Da kann nichts schief gehen!

Am Ende des Buchs gibt es zudem ein kleines „**Back-ABC**“, in dem Grundlagen wie „Abkühlen“, „Backform fetten“ oder „Stäbchenprobe“ erklärt werden und wo man einiges über Zutaten wie „Läuterzucker“ oder über das Herstellen von „Rumrosinen“ erfährt.

Kostprobe?

Ich habe bereits den Rosenkuchen nachgebacken, den ihr auf einem der Fotos sehen könnt. Mein Teig war etwas weich (ich hatte vergessen, den Teig nach dem Gehen noch mal zu kneten), weshalb die Rosen nicht so hübsch und der Kuchen absolut nicht fotogen war. Statt Konfitüre hatte ich eine selbst gemachte aus frischen Cranberries gemacht. Geschmacklich war der Kuchen wunderbar und ich werde ihn sicher noch mal backen!

Essen ist für Franzi „ein Hochgenuss“ und dieses Buch „eine Liebeserklärung“. Backen ist Leidenschaft, es entspannt und macht glücklich. Diese Freude gibt sie mit diesem Buch weiter. Die schönen Fotos der Backwerke machen Lust, jedes Rezept auszuprobieren und wer gerne backt, wird definitiv seine Freude an „I ♥ backen“ haben“.

Habt genussvolle Tage – hoffentlich mit leckerem Kuchen!
Eure Judith

Buchrezension: "Torten! Stilvoll und ausgefallen" von Moniek Rump



Hallo

ihr Lieben,
heute möchte ich euch ein wunderschönes Buch vorstellen, das Lust macht, stilvolle Torten zu kreieren. Laut Autorin Moniek Rump sind sie ganz unkompliziert in der Herstellung und wenn

man die anschaulichen Bilder betrachtet, glaubt man ihr das



auch.

Das Buch ist übersichtlich gegliedert. Moniek geht nacheinander auf Größe, Geschmack, Farbe, Struktur und Dekoration von Torten ein, die ihrer Aussage nach ein Fest „...noch festlicher, schöner und köstlicher“ machen. In allen Kapiteln gibt sie wertvolle Tipps zur Planung, zur Umrechnung von Größen oder Zutaten, zu Variationen von Geschmack oder Farbe.

Verschiedene Teige und Füllungen machen Lust, ganz viele Varianten auszuprobieren und sogar das Schachbrettmuster sieht auf ihren Fotos ganz einfach aus. Ganz trendgemäß findet man nicht nur große Torten, sondern auch Cupcakes und Cakepops.



Für

die Dekoration hat sie nicht nur klassische Strukturen bei Creme oder Baiser im Repertoire, sondern arbeitet auch mit frischen Blüten, bedrucktem Fondantpapier (ich wusste nicht mal, dass es so etwas gibt!) und gefalteten Papierobjekten wie zum Beispiel Origami-Blumen.



Zu

all ihren Ideen finden sich Beispieltorten im Kapitel „Torteninspiration“. Neben der Anleitung sind meistens noch einmal Arbeitsschritte auf kleinen Fotos dargestellt. Abschließend beschäftigen sich noch zwei Seiten mit der Planung, für den Fall, dass man sich bei einer größeren Feier um die Torte kümmern muss oder darf. Ganz zum Schluss gibt Moniek eine Übersicht über wichtige Arbeitsmaterialien. Sogar Adressen für Material, Entwürfe, Druckvorlagen und Inspiration im Netz gibt es auf den letzten Seiten.



Ich

bin keine große Tortenbäckerin, weil sich für solch große, aufwändige Werke eher selten ein Anlass ergibt. Vor einigen Jahren habe ich jedoch für eine Freundin, deren Trauzeugin ich auch war, die Hochzeitstorte gebacken. Hätte ich dieses Buch damals schon besessen, hätte ich mich sicher souveräner gefühlt und meinem Perfektionismus entsprechend ein noch viel besseres Ergebnis mit wahrscheinlich weniger Aufwand erzielt. Dank dieses Buches bin ich nun schlauer und die mir recht fremde Welt der Torten ist mir deutlich näher gerückt. Viele Techniken und Ideen kannte ich noch nicht und ich bin sicher, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in Sachen Torten an diesem Buch ihre Freude haben werden! Allein die schönen Fotos sind zum Anbeißen und die präzisen und gut strukturierten Anleitungen können nur zum Erfolg führen.



Vielleicht werde ich demnächst mal eine ganz kleine Torte zu einem kleinen Anlass backen. Und ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, dieses schöne und inspirierende Buch einmal durchzublättern und dann eurer Backbuchsammlung hinzuzufügen. =)

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith



Moniek Rump: Torten! Stilvoll und ausgefallen.

Gerstenberg Verlag, 1. Auflage 2016.

26,00 Euro. ISBN: 978-3-8369-2124-4

♥ Vielen Dank an den Gerstenberg Verlag für die Bereitstellung des Rezensionsexemplars! ♥

Einfach und sooo gut: Vollkorn-Hefebrot (vegan) & Bärlauchbutter



In diesen Wochen ist es etwas ruhiger hier, ich weiß und hoffe, ihr lest trotzdem treu vorbei. Wir haben zurzeit unheimlich viel Besuch bei uns und möchten diese Zeit genießen, sind aber natürlich auch viel unterwegs, weshalb ich weniger zum Kochen und Backen komme. Es wartet aber ein weiteres tolles Buch, das ich euch vorstellen möchte und von dem ich wieder zwei Exemplare verlosen darf! =)

Und ein supergutes Brot habe ich entdeckt, das kann ich euch nicht vorenthalten!



Ich liebe es, selbst Brot zu backen. Nichts geht über diesen himmlischen, heimeligen Geruch, der dann durch die Wohnung zieht und über den ersten, knusprigen Bissen.

Allerdings gehöre ich nicht zu diesen ambitionierten, engagierten Bäckerinnen, die tagelang an einem Rezept arbeiten: Quellstück ansetzen, Vorteig herstellen, Gehzeiten, Kneteinlagen, Gehzeiten, ... Ich bewundere diese Mühe, aber ich bin offen gestanden meist zu faul dazu und habe auch nicht die Zeit.

Umso genialer finde ich Rezepte, die ein knuspriges, fluffig-saftiges Vollkornbrot mit Minimalaufwand ermöglichen! Einen Teig schnell zusammen rühren, vielleicht noch zwei Stunden gehen lassen, backen – fertig! So lasse ich mir das gefallen und solch ein Brot habe ich ja zufällig schon durch einen Tipp im Netz gefunden.

Ein weiteres, das ich fast noch leckerer finde, ist das Hefeteig Grundrezept der Veganista aus ihrem Buch *La Veganista backt*, erschienen bei GU. Simpler geht eine Zubereitung eigentlich nicht mehr und das Ergebnis ist köstlich!



Neulich habe ich mit frischem Bärlauch aus dem Garten meiner Eltern **Bärlauchbutter** hergestellt. Das ist so einfach, dass man eigentlich kein Rezept braucht: Man püriert weiche Butter mit mehreren Handvoll Bärlauch, etwa einem $\frac{1}{2}$ TL Salz und wer mag mit einer Knoblauchzehe oder ein wenig Zitronenschale. Der Rest ist grünes Frühlingsglück auf (selbstgebackenem) Vollkornbrot...



Für 1

Kastenbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe oder 7 g Trockenhefe
1 EL Zucker
500 g Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl

100 g Roggenvollkornmehl
(beide Mehle am besten frisch gemahlen)
2 TL Salz
evtl. ein wenig Brotgewürz
450 ml lauwarmes Wasser

Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Beide Mehlsorten mit dem Salz (und dem Brotgewürz) vermischen und das Hefewasser zugeben. Mit dem Stiel eines Rührlöffels umrühren und den Teig zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

!! Die Backform nicht mit Papier auslegen! So steht es zwar im Rezept, aber bei mir hat sich das Papier mit dem Brot verbacken und wir mussten beim ersten Brot somit die Rinde samt Papier bei jeder Scheibe abschneiden. Bei diesem Rezept ist Backpapier auch wirklich unnötig. !!

Den Teig in die Form geben und die Oberfläche kreuzweise oder gitterförmig mit einem scharfen Messer ca. 1 cm tief einschneiden.

Noch einmal 30 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Schale mit Wasser hineinstellen. (Achtung: Heißer Dampf!)

Das Brot auf mittlerer Schiene 45-50 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Schale mit Wasser vorsichtig herausholen.

Wenn man sicher sein will, dass das Brot gut ist, klopft man auf die Unterseite: Klingt es hohl, ist das Brot fertig.
[nurkochen]



Ich
wünsche euch eine genussvolle Woche, mit hoffentlich bald
wieder frühlingshafterem Wetter!
Eure Judith