

Buchrezension: "I ♥ backen" von Franzi Schweiger

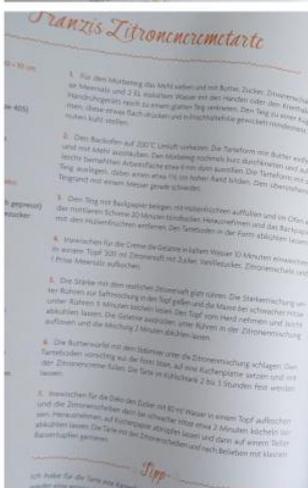


Das neu erschienene Backbuch von Franzi Schweiger ist einfach rundum sympathisch. Zu Beginn schreibt sie sehr persönlich, welche Stationen sie im Leben bisher erfolgreich genommen hat (Chefpâtissier im Münchner Olympiaturm, eigenes Sternerestaurant mit ihrem Mann in München) und welche Ziele sie hat. 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 Franzis Nussstrudel mit Nugat und Birne, Zwetschgengnie 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 Franzis „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 Holzkochlöffel dazugeben. Die Masse glatt rühren.



Dann die Masse unter kräftigem Rühren „abreinen“, so lange weiterrühren, bis sie sich als zusammengeballter Teighöck 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 Schneebesenansatz der Küchenmaschine hinzufügen. 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

Während der Zugabe der Eier achte ich immer gut auf die Konsistenz der Masse. Denn je nachdem, wie viel Flüssigkeit beim Abreinen im Topf verdunstet, braucht man für einen zarten, spritzfähigen Teig etwas weniger oder mehr Ei – vor allem, wenn Sie noch keine oder wenig Erfahrung mit Brandteig haben, versquiren Sie die Eier zuvor am besten, damit sie sich besser dosieren lassen. Im Ofen plustern 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 Gebäckkruste ausreichend gefestigt und schön goldbraun ist, fällt die Pracht beim Öffnen der Backofentür nicht wieder in sich zusammen und bleibt gut in Form.

Für 24 Stück à 1 cm Ø

Für die Windbeutel:
100 ml Milch
90 g Butter
2 g feines Meersalz (ca. ¼ TL)
110 g Weizenmehl (Type 405)
4 Eier (Größe M)

Für die Füllung:
250 g Erdbeeren
100 g Sahne
50 g Puderzucker
Mark von 1½ Vanilleschote

Außenbeleg:
Spritzbeutel
Loch- oder Sternstille (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. Waagrecht 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 drauflegen. 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: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala



Es

ist vielleicht nicht ganz passend, gerade an Halloween, wenn kleine Kinder durch die Straßen ziehen und wildfremde Leute um Süßigkeiten anbetteln, dieses Buch vorzustellen.

Andererseits passt es vielleicht gerade heute besonders gut,

denn zum einen bin ich absolut kein Fan von Halloween (weshalb es hier auch noch kein entsprechendes Rezept gab – alle Fans dieses Trubels mögen es mir nachsehen), zum anderen steht dieses Buch sozusagen für den gegenläufigen Trend.



Veronika Pachala schreibt den Foodblog „[Carrots for Claire](#)“, wo sie schon viele ihrer nährstoffreichen Rezepte ohne Kuhmilch, raffinierten Zucker und Weizen mit ihren Lesern geteilt hat. Ihre Tochter Claire war der Auslöser, dass sie begann, sich mit gesünderer Ernährung auseinander zu setzen. Sie entwickelte über die Jahre ein riesiges Repertoire gesunder und doch leckerer Rezepte. Viele davon sind vegan oder leicht umwandelbar. Fleisch und Fisch sind auch dabei, jedoch in Maßen, wobei der Autorin artgerechte Tierhaltung und gute Qualität immens wichtig sind. Alle süßen Rezepte werden mit alternativen Süßungsmitteln zubereitet. Und alles sieht unglaublich lecker aus!

Inhalte

Veronika gibt nach der Einleitung einen Einblick in ihren Vorratsschrank und interessante Infos zu Fetten, Süßungsmitteln, Superfoods und anderen Zutaten.



Dann schreibt sie über tierische Produkte und deren Alternativen. Ganz verzichtet sie nicht auf Tierisches, sie wählt jedoch sehr bewusst aus, was sie kauft und wo und konsumiert lieber wenig Gutes als viel Minderwertiges.



Die Rezepte unterteilt sie in „Smoothies, Drinks & Frühstück“, „Salate, Suppen & kleine Gerichte“, „Hauptgerichte“ und „Süßes & Gebäck“. Viele der Rezepte sind mit schlichten, hellen und

sehr schönen Fotos bebildert. Man wünscht sich nur mehr davon, zu jedem Rezept, denn alles klingt so lecker.



Vorgeschmack gefällig? Wie wäre es zum Frühstück mit warmem Hirse-Porridge mit gebratener Banane oder Apfelpfannkuchlein? Als leichte Kleinigkeit wären Gemüse-Pommes-Dreierlei oder Halloumi-Patties mit Grünkern und Hirse fein und zu Mittag stehen diverse Lunch-Bowls zur Auswahl, Gemüsepastas oder auch Lachs mit Gerstengraupen und Erbsengemüse. Den Abschluss könnten Cookies mit Schokochips bilden, oder ein Guglhupf mit Mandeln und Rum. Eis, Milchreis, Waffeln oder Kaiserschmarrn gäbe es aber auch noch.



Kostprobe?

Bisher haben wir drei Rezepte aus diesem Buch ausprobiert. Das

Hirsotto, den Fudge und die Nuss-Nugat-Creme. Alles war wirklich köstlich und das Hirsotto gehört bereits zu unserem festen Repertoire.

Persönliche Meinung/Fazit

Was mir an dem Buch besonders gefällt ist die recht schlichte, aber auch leicht verspielte Gestaltung. Die Zutaten sind übersichtlich an der Seite aufgeführt, die Anleitung ist nummeriert und gut gegliedert. Oft sind in kleinen runden Textfeldern Tipps und Varianten angegeben.

Auf jeden Fall macht „Gesund kochen ist Liebe“ Lust auf gesündere Ernährung und gibt einfache Ideen, wie man Zutaten ersetzen kann, um ein Gericht wertvoller und gleichzeitig bekömmlicher zu gestalten. Die Fotos regen den Appetit an und ich werde sicher noch einige Rezept ausprobieren.

Fazit zum Buch? Sehr empfehlenswert! =)



Diese nebligen Tage, deren Abende so schnell dunkel werden, sind ja nun wieder perfekt zum Schmökern von Büchern und zum gemütlichen Miteinander in der Küche und am Esstisch. Ich

werde sicher vermehrt in meinen Kochbüchern stöbern und habe noch einige schöne Exemplare, die ich euch in den kommenden Wochen vorstellen möchte. Immerhin ist auch Weihnachten nicht mehr allzu weit und da kann man ja schon mal Wunschlisten erstellen oder Geschenke für die Liebsten besorgen, oder? ;)

Habt genussvolle Herbsttage, ihr Lieben!

Eure Judith