

MARTINA KITTLER | CHRISTA SCHMEDES



Kuchen

wunder

Süße Verführung,
überraschend
anders und gesund



G|U

MARTINA KITTLER | CHRISTA SCHMEDES



Kuchen *wunder*

Süße Verführung,
überraschend
anders und gesund



GU

Echt Wunderbar!

Kann denn Süßes Sünde sein? Bestimmt nicht, wenn es sich um »gesunde« Torten, Kuchen und Minigebäckstücke handelt, die zum einen fantastisch schmecken und zum anderen dem Körper gut tun. Nur beste Zutaten, weniger Raffinade und Weißmehl als üblich und die kleinen Wundermittel der Natur machen aus dem Ganzen etwas Neues und genial Einfaches – ein Highlight der Backkunst.

Gemüse sorgt anstatt von Butter für einen saftigen Teig und für Struktur. Ingwer, Basilikum, Curry oder Chili und andere pffiffige Aromen bieten Genießern wahre Glücksmomente. Der Kern der Neuinszenierung: Mal sind es klassische Hasel- oder Walnüsse, mal Macadamianüsse, Pekannüsse oder Pinienkerne. Früchte, frisch oder getrocknet, bereichern das Naschwerk obendrein.

Ob Möhren-Quark-Kuchen, Rote- Bete- Gugelhupf, Brownies mit Süßkartoffeln

oder Espressoschnitten mit Auberginen – alle Kuchen sehen nicht nur zum Anbeißen aus, sie möchten auch probiert werden! Lauter kulinarische Kostbarkeiten mit viel Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen. So gut und so vollwertig, dass jeder ruhig ein, zwei oder auch mal drei Stücke mehr davon genießen darf.

Alles Gute aus Körnern & Mehl

Von Haferflocken über Buchweizen und Reis bis zu Vollkornmehl und Polenta: Wer beim Thema Getreide nur an Weißmehl denkt, der vergisst viele gesunde und gehaltvolle Körner und Mehle, die sich beim Backen als ausgesprochen vielseitig und schmackhaft entpuppen.



1. Vollkornhaferflocken werden aus ganzen Körnern samt Keim durch Walzen hergestellt, sie sind als zarte oder kernige Variante erhältlich. Enthalten wenig Kleberanteil, deshalb nur mit Weizen- oder Dinkelmehl gemischt zum Backen geeignet.

2. Vollkornmehl aus dem vollen Korn von Dinkel und Weizen, ist reich an Klebereiweiß und daher ideal zum Backen.

3. Type 1050 – eine dunklere Weizen- oder Dinkelmehlsorte mit einem hohen Anteil an Randschichten. Super für kräftige Kuchen und Hefeteige.

4. Type 550 (Weizen) und **Type 630 (Dinkel)** sind helle Mehle mit guten Backeigenschaften. Enthalten mehr Ballaststoffe und Klebereiweiß als das »Universalmehl« Type 405.

Info

- Bei Mehl gibt die Typen-Zahl darüber Auskunft, wie viele Mineral- und Ballaststoffe drinstecken.
- Je höher die Ziffer, desto mehr Nährstoffe enthält das Mehl, und desto dunkler und kräftiger ist es im Geschmack.

5. Hartweizengrieß bäckt locker und weich, bleibt aber schnittfest – perfekt für Grießkuchen mit Quark und Früchten. Wegen des hohen Klebereiweißgehalts von Hartweizen wird nur Grieß zum Backen verwendet, nicht das Mehl.

6. Polenta oder **Maisgrieß** ist vorgegart und grob gekörnt bis fein gemahlen im Handel. Enthält wenig Kleber, deshalb mit anderen Mehlsorten mischen, Teig mit Eischnee lockern.

7. Couscous ist eine aus Weizengrieß oder Hirse hergestellte Spezialität, die es als vollwertige Variante und in vorgegarter Form gibt. Sorgt für eine körnige, lockere Teigstruktur.

8. Rundkornreis in Milch weich und sämig gekocht, eignet sich als glutenfreie Basis für Torten – mit und ohne Backen.

9. Buchweizenmehl allein ist nicht backfähig, wohl aber in Kombination mit Weizen- oder Dinkelmehl. Charakteristisch ist der aromatische, leicht bittere Geschmack.

Kuchenzaubereien mit Gemüse

Zutaten wie Kürbis, Rote Bete und Maronen in süßen Kuchen sind ein Grund zur Freude. Sie verleihen den gebackenen Köstlichkeiten nicht nur ein intensives Aroma, sondern auch reichlich Saftigkeit.



1. Möhren – je süßer und saftiger, umso besser das Backergebnis. Besonders gut kommt die feine Würze von Karotten zur Geltung, wenn sie gerieben oder geraspelt werden.

2. Pastinaken sind umso süßer, je länger die aromatischen Wurzeln im Boden überwintern durften: Die gespeicherte Stärke wird nach und nach zu Zucker umgebaut.

3. Rote Beten haben ein süßlich-erdiges Aroma, das sich in Kuchen besonders gut macht. Die Rüben enthalten Betanin, ein natürlicher Farbstoff, der für »rosa Back-Zeiten« sorgt.

4. Kürbis – zwei Sorten sind toll zum Backen: Hokkaido mit leichtem Maroni-Aroma wird mitsamt der dünnen Schale verwendet. Der Butternut mit buttrigem Geschmack und butterähnlicher Konsistenz spart beim Backen Butter ein.

5. Auberginen schmecken pur recht neutral. Gebacken, gesüßt und mit aromatischen Zutaten kombiniert, entwickeln sie Charakter. Auch **Zucchini** sind extrem anpassungsfähig und in Kuchen mit süß-säuerlichen Früchten immer gut.

6. Zwiebeln – langsam und bei geringer Hitze gedünstet – entfalten einen wunderbaren süßen Geschmack, der sie als Kuchenbelag attraktiv macht.

7. Kartoffeln zeigen ihre Vielseitigkeit auch beim Backen. Weich gekocht und fein zerdrückt oder durchgepresst geben sie Teigen und Käsekuchen Stärke und Stand.

8. Süßkartoffeln sind Südamerikas prall gefüllte Vitalstoffpakete. Fein gerieben oder gekocht und püriert können die süßen Knollen in Kuchen »verwandelt« werden.

9. Maronen – stärkehaltig und süßlich aromatisch kann man die Esskastanien beim Backen prima als Ersatz für Mehl und Kartoffeln nehmen.

Info

- Wer mit Gemüse bäckt, erhöht nicht nur den Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, sondern reduziert nebenbei noch den Fettgehalt und die Kalorien im Kuchen.

Alleskönner: Dörrobst, Nüsse & Co.

Als aromatische Zutaten sind getrocknete Früchte, Nüsse und Kerne aller Art wahre Allroundtalente. Sie geben Kuchen und Kleingebäck das gewisse Extra und liefern zugleich wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.



1. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen und Trauben sind die bekanntesten Vertreter von Trockenfrüchten. Sie schenken Kuchen, Torten & Co. eine fruchtig-süße Note.

2. Getrocknete Feigen, die sich durch ihren kernigen Biss auszeichnen, und zuckersüße **Datteln** sind nicht nur zu Weihnachten beliebte Beigaben im Gebäck.

3. Tropenfrüchte in getrockneter Form gibt es inzwischen in großer Vielfalt, z.B. Ananas, Bananen, Papaya, Mango oder Kokosnuss. Sie verfeinern durch ihre konzentrierte Süße und ihr typisches Aroma exotische Kuchen und Torten.

4. Getrocknete Goji-Beeren und Cranberrys werden bei uns immer populärer. Sie passen als fruchtig-säuerliche Komponente gut in Rührkuchen, Muffins und Scones.

5. Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln sind wahre Backstuben-Klassiker. Frisch gemahlen ist das Aroma am stärksten.

6. Paranüsse besitzen einen mandelartigen Geschmack und machen sich ebenso gut in jeglichem Gebäck wie die walnussähnlichen **Pekannüsse**.

7. Macadamianuss heißt die kugelige, helle »Königin der Nüsse« aus Australien. Und königlich ist auch ihr exquisites, zartnussiges Aroma und der Preis. Ebenfalls nicht ganz billig, aber fein: die leicht süßlich schmeckenden **Cashewnüsse**.

8. Erdnüsse werden wegen ihres typischen würzigen Aromas von Hobbybäckern geschätzt. Ausschlaggebend für die Qualität ist das glatte, glänzende Aussehen der Erdnusskerne, die man möglichst immer frisch aus der Schale bricht.

9. Kokosnuss – zum Backen verwendet man die aus dem Fruchtfleisch gewonnenen Kokosraspel oder -chips sowie die Kokosmilch – in Teigen oder als Verzierung.

Info

- Pistazien und Pinienkerne sind zwar klein, dafür aber besonders fein – mild und zart im Geschmack, dazu sehr dekorativ.
- Sie bestehen fast zur Hälfte aus hochwertigem Öl: Darum verwendet man sie gerne zerkleinert für aromatisches Gebäck.

Süsse Kräfte von Wald und Flur

Neben weißem Haushaltszucker gibt es genügend natürliche Alternativen, um Kuchen die gewünschte Süße zu verleihen. Darüber hinaus überzeugen diese Süßungsmittel mit ihrem Eigengeschmack.



1. Agavendicksaft ist der eingedickte Saft aus der Agavenpflanze, er schmeckt süßer als weißer Zucker und ist geschmacksneutral. Dank seiner sirupartigen Konsistenz kann man ihn gut zum Süßen von Teigen, Massen, Quark- und Fruchtfüllungen verwenden.

2. Apfel- und Birnendicksaft – die eingedickten, hochkonzentrierten Säfte von Äpfeln oder Birnen schmecken aromatisch-fruchtig. Der Birnendicksaft ist ein wenig süßer und milder als der Apfeldicksaft.

3. Ahornsirup – bei der Herstellung wird der Saft von Zuckerahornbäumen mehr oder weniger stark eingekocht: Heller, klarer Sirup schmeckt mild, dunkler Sirup hat ein kräftiges Aroma. Passt in Kuchen und Kleingebäck, harmoniert sehr gut mit Nüssen.

4. Zuckerrübensirup – der eingedickte, zähflüssige Saft aus Zuckerrüben schmeckt karamellartig. Besonders gut für dunkle Teige geeignet.

5. Honig erhält seinen Charakter durch seine typischen Aromen, die Farbe und die Konsistenz. Je nachdem welche Pflanzen von den Bienen besucht wurden, gibt es ganz unterschiedliche Honigsorten: vom milden flüssigen Akazienhonig, der sich besonders gut zum Backen eignet, bis hin zum fruchtigen Orangenhonig und würzigen Tannenhonig.

6. (Roh-)Rohrzucker – für die Herstellung wird ausgepresster Zuckerrohrsaft geklärt, eingedickt und nach dem Auskristallisieren zentrifugiert. Enthält noch Mineralstoffe und Melasse und schmeckt malzartig. Ob feiner oder grober Rohrzucker – mit beiden Varianten lässt sich prima backen.

7. Brauner Zucker ist ein Zwischenprodukt, das bei der Herstellung von Rohr- und Rübenzucker entsteht. Er erhält durch Sirup seine braune Farbe. Unverkennbar sind sein

karamellartiger Geschmack und die mild-würzige Süße. Brauner Zucker ist ideal zum Backen.

8. Raffinade – der vollständig aufgereinigte Haushaltszucker aus Zuckerrüben ist in verschieden großer Körnigkeit erhältlich – von grob als Kandiszucker bis ganz fein als Puderzucker. Bester Ersatz: (Roh-)Rohrzucker.

9. Stevia ist 300-mal süßer als weißer Zucker, kalorienfrei und natürlich. Der aus den Blättern der südamerikanischen Stevia-Pflanze gewonnene Zuckerersatz ist bei uns inzwischen zugelassen, aber nur begrenzt zum Backen geeignet: Als weißes Pulver oder als klare Flüssigsüße bietet Stevia viel weniger Volumen als Zucker. Deshalb wird Stevia-Auszug gerne angereichert, um besser dosiert werden zu können, etwa mit Maltodextrin, ein Mehrfachzucker. Damit lässt sich gut backen, denn 1 TL natürlicher Zuckerersatz mit Stevia-Konzentrat entspricht 1 TL Zucker.

