

MARTIN KINTRUP

Lieblingskuchen

aus der

PFANNE



IHR WEGWEISER

Der Weg zu der fruchtigen Erdbeer-Holunder-Torte, dem cremigen Chocolate Cheesecake, den fluffigen Oriental Pancakes oder auch dem herrhaften Antipasti-Kuchen geht über die Pfanne. Hier finden Sie die tollsten Rezepte für leckere Lieblingsskuchen!

MAKE MAGIC HAPPEN

Wie kann man Kuchen, Torten und viele andere Mehlspeisen nur mit der Pfanne und ohne Backofen zubereiten? Welche Pfannen eignen sich? Worauf muss man achten? Martin Kintrup verrät die besten Tipps und Tricks für gutes Gelingen.

FRUCHTALARM

Mit Beeren oder Kirschen, mit Aprikosen oder Pflaumen, mit Äpfeln oder Birnen, mit Orangen, Zitronen oder exotischen Früchten ... Wer kann schon einem Stück saftigen Kuchen mit reifem, süßem Obst widerstehen?

Süße Sünden

Wenn Karamell sich mit Bananen und Erdnüssen vereint. Wenn Himbeere und Baiser würzigen Schokokuchen begleiten, wenn es cremig und schokoladig

zugleich ist wie ein Jonkabohnen-Nusstörtchen ... dann ist es definitiv eine Sünde wert!

Fluffige Träume

Aus einfachen Zutaten - Eiern, Mehl und Zucker - werden Schmarren, Crêpes & Co. gebacken. Mit ein paar Extras werden diese luftigen Köstlichkeiten zum Hit auf dem Frühstückstisch oder zu einer süßen Mahlzeit zum Sattessen.

PIKANTE PFANNENPOWER

Es muss nicht immer Pizza oder Quiche sein! Wer herzhaften Kuchen liebt, findet hier geniale Abwechslung. Von Bärlauch-Spargel-Wähe über Galetten mit Möhren bis hin zu Avocado-Lachs-Torte. Perfekt als Abendessen oder fürs Büfett!

5 Leckere Extra-Seiten

Always on Top: coole Toppings für coole Kuchen.

Innen drin oder obendrauf: leckere Füllungen und Frostings.

Fruchtig, schokoladig oder cremig: Traumsaucen zum Mitlöffeln.

Knackige Begleiter: raffinierte Salate als tolle Ergänzung.

Last, but not least: vier fantastische Kuchen aus dem Vorrat.

Pfanntastisch backen!

Backen ohne Ofen geht nicht? Geht doch! Ich habe für Sie eine innovative ALTERNATIVE ENTDECKT: Kuchen aus der Pfanne! Denn mit einem Deckel darauf wird aus der Pfanne QUASI EIN KLEINER BACKOFEN MIT UNTERHITZE, in dem man bei schwacher Hitze in rund 20 bis 35 Minuten die tollsten Kuchenkreationen zaubern kann. Ob FRUCHTIGE TARTES und CRUMBLES, SCHOKOKUCHEN, TORTENBÖDEN, CRÊPES und SCHMARREN in allen VARIATIONEN oder GENIALE HERZHAFTE KUCHEN: Den Backofen braucht dafür jetzt keiner mehr. Mit etwas Know-how gelingt alles auch in der Pfanne PERFEKT. Neben den vielen kreativen Rezepten zeige ich Ihnen dazu allerlei REZEPTE FÜR SAUCEN, TOPPINGS und FÜLLUNGEN, mit denen Sie Ihre eigenen KUCHENKUNSTWERKE entwerfen können. AUßERDEM gibt es FEINE SALATBEILAGEN für herzhafte Kuchen, die zusammen mit einem Stück Kuchen eine AUSGEWOGENE, SÄTTIGENDE MAHLZEIT ergeben.

Also ein RUNDUMWOHLFÜHLPAKET nach dem Motto:

bye-bye Backofen, welcome Pan!



Make
magic
happen

Lieblingskuchen



Pfannen-Know-how

Für die Zubereitung von genialen Pfannenkuchen ist eine beschichtete Pfanne die beste Wahl, da in ihr nichts anhaftet und der Kuchen leicht gestürzt oder gewendet werden kann. Alle Rezepte im Buch werden in einer Pfanne mit 28 cm Durchmesser zubereitet. Ganz wichtig: Die Pfanne braucht einen perfekt passenden Deckel, nur so entsteht das optimale Backklima. Die beste Wahl ist ein Glasdeckel: So können Sie immer verfolgen, was sich in der Pfanne tut.

Geeignete Pfannentypen

Der bewährte Klassiker unter den beschichteten Pfannen ist die sogenannte Teflonpfanne mit Polytetrafluorethylen-Beschichtung (PTFE). Ihre Beschichtung sorgt dafür, dass nicht nur beim Braten, sondern auch beim Backen nichts anhaftet und die Pfannenkuchen leicht **gestürzt** werden können. Sie ist jedoch relativ empfindlich. Daher sind in einer Teflonpfanne bei der täglichen Benutzung Pfannenwender und andere Utensilien aus Metall tabu. Zur Vermeidung von Kratzern in der Beschichtung sollten Sie ausschließlich Pfannenwender aus Holz oder Kunststoff verwenden. Da der Pfannenwender in diesem Buch fast nur beim Wenden und gegebenenfalls Zerteilen von Crêpes und Schmarren zum Einsatz kommt, fällt die Empfindlichkeit der Teflonpfanne hier allerdings nicht so sehr ins Gewicht. Auch die Tatsache, dass sie keine starke Hitze verträgt, spielt bei unseren Rezepten keine Rolle, denn Pfannenkuchen backen bei schwacher Hitze gemütlich vor sich hin, damit der Teig am Pfannenboden nicht zu schnell

dunkel wird. Achten Sie beim Kauf einer Pfanne unbedingt auf gute Qualität, lassen Sie sich beraten und investieren Sie im Zweifel lieber ein paar Euro mehr, damit Ihre „Pfannen-Beziehung“ glücklich und von langer Dauer ist. Passende Deckel werden meistens extra verkauft.

Keramik & Gusseisen

Pfannen mit neuartiger Keramikbeschichtung sind wesentlich robuster und kratzfester und können zudem stark erhitzt werden. Da Emaillebeschichtungen aber keine klassischen Antihafbeschichtungen sind, sondern nur eine reduzierte Haftung bieten, ist der Einsatz von Backpapier hier grundsätzlich ratsam. Das gilt auch bei der Verwendung einer gusseisernen Pfanne, deren Einsatz für Pfannenkuchen auch möglich ist.

Reinigung & Pflege

Beschichtete Pfannen mit Küchenpapier oder bei stärkeren Verschmutzungen mit Wasser und einem Schwammtuch reinigen und gegebenenfalls abtrocknen. Eisenpfannen mit Salz einreiben und anschließend mit Küchenpapier säubern. Beim Kuchenbacken sollte es eigentlich keine großen Verkrustungen geben. Falls bei beschichteten Pfannen allerdings auch nach der Reinigung immer noch schwarze Verkrustungen zu finden sind, ist die Beschichtung höchstwahrscheinlich hinüber und die Pfanne gehört in den Müll.

Pfannentechnik

Kuchen backen in der Pfanne ist wirklich easy! Ein paar Techniktricks helfen jedoch, zu einem perfekten Ergebnis zu kommen.

Backpapier zuschneiden

Für das Wenden der Kuchen benötigen Sie einen Teller, der genau in die Pfanne passt. Dieser kann auch als Schablone zum Zuschneiden des Backpapiers auf Pfannengröße verwendet werden. Dafür den Teller mit der Oberseite nach unten auf einen Bogen Backpapier legen und den Rand nachzeichnen. Dann mit einer Schere den aufgemalten Kreis ausschneiden, und zwar so, dass die Markierung mit abgeschnitten wird. Bei Kuchen, die nicht gewendet werden können, ist es sinnvoll, den Kreis mithilfe eines größeren Tellers ein bis zwei Zentimeter größer als den Pfannenboden auszuschneiden und den Rand etwas einzuschlagen. So kann der fertige Kuchen mithilfe des Backpapierrands ganz leicht aus der schräg gehaltenen Pfanne gezogen werden.

Kuchen vom Pfannenboden lösen

Besonders, wenn am Pfannenboden eine Karamellschicht entsteht, beispielsweise bei dem **Pflaumenkuchen**, haftet der Kuchen gelegentlich kurz an. In einer beschichteten Pfanne lässt er sich jedoch leicht wieder lösen: und zwar mit der Rütteltechnik! Einfach die Pfanne schnell und schwungvoll auf der Herdplatte mehrmals wenige Zentimeter vor- und zurückziehen, bis Sie merken, dass sich der Kuchen

auf dem Pfannenboden bewegt. Nun können Sie ihn problemlos stürzen bzw. wenden.

Kuchen stürzen bzw. wenden

Einen flachen Teller auswählen, der genau in die Pfanne passt. Den Teller – gegebenenfalls mit einem zweiten Bogen Backpapier – mit der Oberseite nach unten auf den Kuchen in der Pfanne legen. Den Griff der Pfanne mit der einen Hand, den Teller mit der anderen, flachen Hand festhalten und mit Schwung so wenden, dass der Teller auf der flachen Hand landet. Jetzt die Pfanne langsam hochheben. Gegebenenfalls das Backpapier von der Oberfläche des Kuchens abziehen und den Kuchen je nach Rezept weiterverarbeiten: Wenn der Kuchen fertig gebacken ist, ein Kuchengitter mit der Oberseite nach unten darauflegen, erneut auf die gleiche Art mit Schwung wenden und den Kuchen auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Oder den – noch nicht fertig gebackenen – Kuchen mit Backpapier zurück in die Pfanne gleiten lassen und nach den Angaben im Rezept fertigbacken. Dann je nach Rezeptbeschreibung vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen oder wie oben beschrieben erneut stürzen.

Noch ein Tipp zum Herd

Wenn Herd oder Pfanne neu sind, ist es wichtig, dass Sie bei der Zubereitung der ersten Lieblingsskuchen aufpassen, denn jeder Herd heizt anders und auch die Pfannen unterscheiden sich. Möglicherweise heizt Ihr Herd sehr stark und die Kuchen sind schneller fertig als im Rezept angegeben.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Der Deckel muss perfekt auf der Pfanne sitzen



FÜR beschichtete Pfannen nur Utensilien aus Holz oder Plastik verwenden!

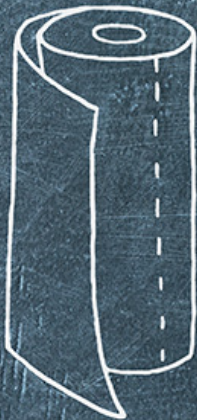
Perfekt geeignet!

Beschichtete Pfannen.
Auch gut: Keramik und Gusseisen.



Reinigung

Beschichtete Pfannen nur mit Küchenpapier oder Wasser und Schwammtuch säubern!



Backpapier hilft beim Wenden und Herausnehmen der Pfannenkuchen.

Wenn der Kuchen am Boden klebt: Pfanne hin- und herrütteln.



KAPITEL



Fruchtalarm



Feines mit Obst

Lieblingskuchen





Erdbeer-Holunder-Torte



ca. 35 Min.

25 Min. Backen



aufwendig

6

Personen

ZUTATEN

Für den Teig:

80 g Mehl

20 g Speisestärke

1 TL Backpulver

100 g Butter

Salz

80 g Zucker

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

5 Eier (Größe M)

Für die Creme:

400 g Schmand

100 ml Holunderblütensirup

2 TL Zitronensaft

200 g kalte Sahne

1 Pck. Sofort-Gelatine

Außerdem:

500 g Erdbeeren

50 g weiße Schokolade

1 Für den Teig das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen. Die Butter mit 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig schlagen, dabei nach und nach den Zucker und den Vanillezucker einrieseln lassen und rühren, bis der Zucker sich fast vollständig aufgelöst hat. Die Eier nacheinander unterschlagen, zuletzt die Mehl-Stärke-Mischung unterheben.

2 Einen Bogen Backpapier auf Pfannengröße zuschneiden und die Pfanne damit auslegen. Den Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten backen. Einen Bogen