

Hedwig Maria Stuber

Ich helf dir backen

400 Rezepte,
die garantiert gelingen!

DER
KLASSIKER

Mit 40 neuen
Rezepten



Alle Rezepte Schritt
für Schritt erklärt und
vielfach erprobt



Vom echten Klassiker bis
zu neuen Backkreationen



Mit großem Basisteil:
Grundteige, Warenkunde
und Backhelfer

BLV

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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



BLV ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.blv.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.

Projektleitung: Lisa Seibel

Mitarbeit Text Grundlagenteil: Viola Lex

Lektorat: Angelika Lang

Bildredaktion: Angelika Lang, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: kral & kral design, Dießen a. Ammersee

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-96747-104-5

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy (Laura Adani)

Illustrationen: Bublies, Pia; Farnhammer, Daniela

Fotos: Teubner Foodfoto GmbH, Füssen; Adobe Stock: Ideenkoch, dolphy_tv, kathrin, PhotoShop, Africa Studio, Frank Schrader, Bernd Schmidt, mariontxa, Inga; Gödert, Dorothee; Neubauer, Mathias; Rynio, Jörn; Seasons Agency; shutterstock: Lesya Dolyuk, Chatham, Ilaha Aliyeva, New Africa, Mshev, MaraZe; Stein, David; stockfood: Wolfgang Schardt, The Picture Pantry, Kramp + Gölling, Michael Wissing, Betina Wech-Niemetz, Sylvia Meyborg, Jörg Lehmann, Michael Wissing, Teubner Foodfoto; Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH

Syndication: www.seasons.agency

GuU 47-104 10_2022_01

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 BLV-Homepage finden Sie im Internet unter www.blv.de

 www.facebook.com/blvVerlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein BLV-Buch entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Bücher. Dafür sagen wir Danke! Ihre Meinung ist uns wichtig, daher senden Sie uns bitte Ihre Anregungen, Kritik oder Lob zu unseren Büchern.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

GRÄFE UND UNZER Verlag

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.graefe-und-unzer.de

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Zu den Rezepten

- **Temperaturen und Backzeiten für den Ofen:** Unsere Angaben beziehen sich auf die Heizart **Ober-/Unterhitze**. Es handelt sich dabei um Richtwerte. Bei der Einstellung **Umluft/Heißluft** ist die Temperatur in der Regel um 20 °C niedriger zu wählen, die Backzeiten bleiben gleich. Mehr Infos dazu auf [≥](#).
- **Eier:** Für unsere Rezepte wurden frische Eier der Gewichtsklasse M verwendet.
- **Mehl:** Ist nichts anderes angegeben, wurden die Rezepte mit Weizenmehl der Type 405 zubereitet.
- **Zucker:** Für die Rezepte wurde feiner, weißer Zucker verwendet. Sie können die Zuckermenge in den allermeisten Rezepten problemlos erhöhen oder reduzieren.
- **Zitronen-, Limetten- und Orangenschale:** Achten Sie auf unbehandelte Früchte; die Früchte trotzdem heiß abwaschen und trocknen.
- **Kennzeichnung für Rezepte, die glutenfrei gelingen:** Unsere Rezepte sind zwar nicht von vornherein glutenfrei, aber viele lassen sich mit wenigen Handgriffen glutenfrei abwandeln. An dem Symbol  erkennen Sie Rezepte, die auch glutenfrei gelingen. Dafür verwenden Sie statt Weizenmehl spezielle Austauschprodukte (→ [≥](#)).

Löffelmaße

Da in den Haushalten sehr unterschiedliche Löffelformen in Gebrauch sind, sollten die angegebenen Maße nur als Mittelwerte verstanden werden.

Lebensmittel	1 EL gestrichen	1 EL gehäuft	1 TL gestrichen
Backpulver	10 g	-	3 g
Butter	10 g	-	-
Crème fraîche	15 g	-	5 g
Grieß	12 g	20 g	-
Haferflocken	8 g	12 g	-
Honig	20 g	-	6 g
Joghurt	15 g	-	6 g
Kakao	8 g	15 g	3 g
Mehl	10 g	20 g	-
Nuss-, Mandelkerne, gemahlen	8 g	15 g	3 g
Puderzucker	10 g	20 g	-
Salz	15 g	-	5 g
Semmelbrösel, Paniermehl	10 g	15 g	-
Speisestärke	10 g	20 g	5 g
Zucker	15 g	20 g	5 g

Als Mittelwert für Flüssigkeiten gilt: 1 EL = 15 ml, 7 EL = 100 ml

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel

TL gestrichener Teelöffel

g Gramm

ml Milliliter

l Liter (1 l = 100 cl = 1000 ml)

Flüssigkeitsmaße

1 l 1000 ml

$\frac{1}{2}$ l 500 ml

$\frac{1}{4}$ l 250 ml

$\frac{1}{8}$ l 125 ml

$\frac{3}{8}$ l 375 ml

Liebe Leserinnen und Leser

»**Ich helf dir backen**«, die kleine Schwester des großen Kochbuchklassikers »**Ich helf dir kochen**«, ist neu erschienen. Mit mehr als 50 zusätzlichen Rezepten, vielen neuen, modernen Fotos und in verändertem Format. Kurzum: Knapp 20 Jahre nach der Erstausgabe liegt Ihnen ein neues Buch vor, das mehr ist als ein »Update«.

Es beginnt mit einem ausführlichen Ratgeberteil mit Infos über Zutaten, Backhelfer und Grundtechniken beim Backen. In der Tauschbörse geht es um Ersatzprodukte bei besonderen Ernährungsbedürfnissen, und die Pannenhilfe soll für Sie da sein im Fall der Fälle, denn allen geht mal etwas schief. Wir beschreiben kurz und knapp das Wichtigste über die Teigarten. Dem Trend der Zeit folgend, wurden auch vegane und zuckerfreie Rezepte aufgenommen. Mit diesem Symbol  sind wie bisher alle Rezepte gekennzeichnet, die auch glutenfrei gelingen.

Um es auf den Punkt zu bringen: In Stubers »**Ich helf dir backen**« finden Sie alles – vom klassischen Sandkuchen über meisterliche oder schnelle Torten bis zu Tartes für den Nachtschisch oder die beliebten Weihnachtsplätzchen. Brote, pikante Quiches und allerlei Fingerfood runden das Angebot ab. Knappe und klare Formulierungen sowie Schrittfür-Schritt-Anleitungen gewährleisten Ihnen den Erfolg.

Kochen mag Pflicht sein, Backen ist Kür. Der Duft aus dem Backofen schafft Freude – und Freunde. Das haben wir selber so erlebt, als wir für diese Neuausgabe allein 1.700 Eier, 31 Kilo Butter und 40 Liter Sahne verbraucht haben – damit das Backvergnügen auch bei Ihnen zu Hause garantiert ist. Oder, wie uns der fröhliche Nutzer J. R.

schrieb: »Das Backbuch lehrt in kurzer Frist, die Kunst, die dazu nötig ist.«

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Hedwig Maria Stuber und Angela Ingianni



Grundlagen

Sahnige Torten, schokoladige Kuchen und liebevoll verzierte Cupcakes – mit dem richtigen Know-how rund um Zubehör, Backzutaten und Grundtechniken gelingen Ihnen diese Köstlichkeiten im Handumdrehen. Und falls trotzdem einmal etwas schiefgehen sollte? Kleine Missgeschicke können Sie mit unserer praktischen Pannenhilfe ganz einfach ausbügeln.

Benutzen Sie dieses Kapitel, um sich perfekt auf Ihr bevorstehendes Backvergnügen einzustimmen, und lassen Sie sich von unserer Tauschbörse zu neuen Backerlebnissen inspirieren – ob glutenfrei, vegan oder zuckerfrei.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Zubehör

Backhelfer

Mit dem passenden Zubehör geht das Backen viel leichter von der Hand. Diese Helfer sollten zu Ihrer Grundausstattung gehören.

Backofen

Backöfen verfügen über mehrere Beheizungsarten. Die Wahl zwischen Umluft und Ober-/Unterhitze ist abhängig von der Teigart beziehungsweise vom Gebäck. Für Hefe-, Rühr- oder Mürbeteig ist die Beheizungsart nicht so entscheidend – sie gelingen gleich gut mit Ober-/Unterhitze wie mit Umluft. Luftiger Biskuit und Muffins mögen lieber Ober-/Unterhitze. Brandteig-, Plunder- und Blätterteiggebäck gehen am besten bei Umluft auf. Plätzchen können bei der Beheizungsart Umluft gleichzeitig auf zwei bis drei Ebenen gebacken werden.

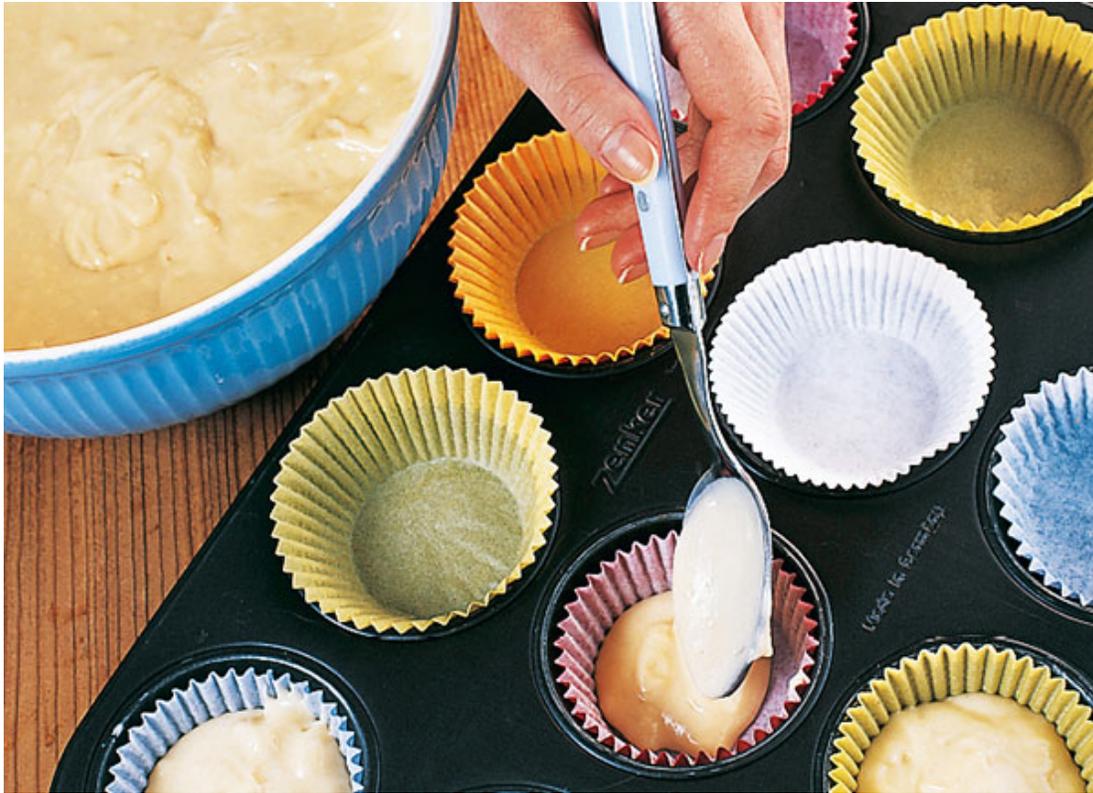
Bei Ober-/Unterhitze muss immer vorgeheizt werden. Bei Umluft ist ein Vorheizen nicht nötig. Es empfiehlt sich aber, wenn die Backzeit weniger als 30 Minuten beträgt.

Teige in Backformen stellt man auf den Rost, nicht auf das Blech. Hohe und halbhohle Formen kommen auf die untere (bei 5 Schienen auf die zweite von unten), flache auf die mittlere Schiene, ebenso Blechkuchen, Kleingebäck und Plätzchen.

Wichtig

Unsere Temperatur- und Zeitangaben für den Backofen sind zwar mehrfach erprobt, jedoch ist jedes Gerät anders. Sie können daher je nach Gerät schwanken und sogar abhängig vom Alter des Ofens sein. Orientieren Sie sich an den Anleitungen des Herstellers. Mit einem Backofenthermometer können Sie überprüfen, ob die Hitze mit der eingestellten Temperatur übereinstimmt.

Wenn nicht anders angegeben, haben wir für unsere Rezepte die Heizart Ober-/Unterhitze gewählt. Grundsätzlich kann man bei Umluft die Temperatur um 20 °C niedriger wählen als bei Ober-/Unterhitze, weil sich die Hitze durch einen Ventilator gleichmäßig verteilt – die Backzeit ändert sich nicht.



Bunte Einweg-Papierbackförmchen in der Muffinform erleichtern das Herausheben der Muffins und das Säubern der Mulden.

Backformen und -bleche

Das Material beeinflusst die Backdauer und das -ergebnis entscheidend. **Schwarzblechformen**, in die ein schwarzer Kunststofflack eingebrannt ist, nehmen die Hitze gut auf und geben sie sofort an das Backgut weiter.

Weißblechformen reflektieren die Hitze an der glänzenden Oberfläche und erzielen in Gasbacköfen, in denen die Hitzeeinwirkung intensiver ist, die besten Backergebnisse. Formen mit **Antihafbeschichtung** sind die Favoriten überhaupt. Besonders zu empfehlen sind sie für Teige, die leicht anbacken (Biskuitmasse), und für Formkuchen (Gugelhupf, Kranz- und Rehrückenform, Motivformen). Der Kuchen lässt sich einfach aus der Form lösen. Reinigen Sie diese Formen nicht in der Spülmaschine, der Antihafteffekt kann darunter leiden. Die hochwertigen »schweren Backformen« mit einer **Quarz-Emaille-Beschichtung** sind

schnitt- und kratzfest, spülmaschinentauglich, fruchtsäurebeständig und haben eine besonders gute Antihaftwirkung. **Aluminiumformen** mit ihrer ausgezeichneten Wärmeleitfähigkeit eignen sich für alle Herde und Herdarten.

Keramikformen speichern die Hitze langsam und geben sie dann an das Backgut weiter. Ein Vorteil: Die Kuchen können in den hübschen Formen sowohl transportiert als auch serviert werden.

Glasformen nehmen die Wärme langsam auf und geben sie auch behutsam weiter. Das Backgut wird nicht so stark gebräunt, aber dennoch durchgebacken. **Silikonformen** geben die Hitze gut weiter. Sie sparen Platz im Schrank und sind spülmaschinenfest. Einfetten ist vor dem allerersten Gebrauch wichtig, danach genügt das Ausspülen mit Wasser. Zum Befüllen die Form auf den kalten Rost stellen und den gebackenen Kuchen mit dem Rost aus dem Ofen nehmen. Keine spitzen Gegenstände verwenden!

Bei **Muffinbackformen** kommen 12 Silikon- oder Papierförmchen mit Teig in vorgefertigte Mulden. Festere, bunte **Einweg-Papierbackformen** eignen sich prima, um den Kuchen direkt darin zu verschenken.

Für hohe und besonders saftige Blechkuchen nehmen Sie das **tiefe Backblech**.

Eine **Springform** ermöglicht besonders komfortables Backen, da sich der Kuchen daraus einfach herausholen lässt. Sie setzt sich aus einem flachen Boden und einem verstellbaren Ring zusammen, der mithilfe einer Klammer unter Spannung steht und nach dem Backen gelöst werden kann.



Den Backrahmen in der gewünschten Größe auf den ausgerollten Teig stellen und entlang der Kanten schneiden.

Ein variabel verstellbarer **Backrahmen** ist praktisch zum Backen weicher und hoher Teige, für eckige Kuchen sowie zum Zusammensetzen von eckigen Kuchen, Torten und Schnitten. Ausgerollter Mürbe- oder Blätterteig bekommt damit eine rundum glatte Kante. Den Backrahmen dazu in der gewünschten Größe auf den ausgerollten Teig stellen und außen an den Kanten entlangschneiden.

Für Torten gibt es verstellbare **Tortenringe**. Sie werden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gestellt und mit der Masse befüllt. Den Ring vor dem Einfüllen der Masse nicht fetten. **Tortenbodenformen mit herausnehmbarem Boden** werden häufig für Quiches oder Tartes verwendet.

Rühr- und Mixgeräte

Ein **Handrührgerät mit Rührbesen und Knethaken** gehört zur Grundausstattung. Die Rührbesen nimmt man zum Schlagen von Eischnee und Sahne und zum Rühren weicher Teige und Massen. Mit den Knethaken rühren Sie mittelfeste und feste Teige wie Hefe- und Mürbeteig.

Die **Küchenmaschine** bewältigt auch schwere Teige für Stollen oder Brot und vor allem größere Teigmengen. Durch die hohe Leistung können alle Teigarten jedoch schnell »überehrt« werden. Der Vorteil ist: Während die Maschine weiterknetet, können nebenbei andere Arbeitsschritte erledigt werden. In unseren Rezepten gehen wir von der Verwendung des Handrührgerätes aus.

Zum manuellen Aufschlagen wird ein **Schneebeesen** benötigt. Durch seine Verdrahtungen gelangt viel Luft in die verrührte Masse, was für ein schönes Volumen sorgt. Der **Stabmixer** püriert und mixt weiche Cremes, Füllungen und Früchte. Ein **Standmixer** hat noch mehr Kraft: In dem Mixaufsatz aus Glas oder Kunststoff bekommen Sie sogar gefrorene Früchte klein. Ein **Blitzhacker** eignet sich perfekt, um Nusskerne zu zerkleinern. Geringe Mengen können alternativ mit einem Messer grob gehackt werden, der Blitzhacker mahlt sie so fein wie gewünscht.

Backhelfer

Beim Backen ist es wichtig, die Zutaten in das richtige Verhältnis zu bringen. Eine **Küchenwaage** ist daher äußerst hilfreich. Es gibt sie mit analoger oder digitaler Anzeige und Zuwiegefunktion. Ist keine Waage zur Hand, lassen sich Zutaten notfalls mit einem **Esslöffel** abmessen – die passende Hilfestellung dazu finden Sie in der Tabelle für Löffelmaße auf [>](#). Ein **Messbecher** mit übersichtlicher Einteilung dient dem Abmessen von Flüssigkeiten. Er kann auch das Abwiegen von Zucker, Mehl und anderen Lebensmitteln ersetzen.

Teig- und **Rührschüsseln** sind ebenfalls feste Bestandteile der Basis-Ausrüstung. Den **Teigroller** brauchen Sie zum Ausrollen. Ein **Teigschaber** hebt Eiweiß unter, holt den Teig aus der Schüssel oder verstreicht die Creme auf der Torte. Um Teige zu schneiden und zu portionieren, leisten **Teigrädchen** und **-karte** gute Dienste. Zur Vorbereitung von Zutaten dürfen **Siebe** für Puderzucker und Kakaopulver sowie Reiben für Muskatnuss oder Zitronenschale nicht fehlen. Hauchdünne Scheiben von Fruchtschalen (Zesten) können mit einem **Zestenreißer** abgetragen werden.



Mit einem Garnierkamm lassen sich Linienmuster auf Torten ziehen – das Paradebeispiel sind die Donauwellen.

Zum Dekorieren

Spezielle Küchenwerkzeuge unterstützen Sie dabei, Gebäck für die Kaffeetafel hübsch zu machen. Der **Spritzbeutel** (wiederverwendbar oder Einwegprodukt) hat verschiedene Tüllen. Mit ihnen werden große und kleine Tufts aufgetragen. Glasuren oder Überzüge werden mit einer langen **Streichpalette** glatt gestrichen. Mit einem **Garnierkamm** lassen sich Muster in die Creme einer Torte zeichnen. Zum Plätzchenbacken benötigen Sie **Ausstecher**. Ein **Puderzuckerstreuer** zaubert wunderschönen Schnee auf die Backwerke. Und mithilfe von **Puderzucker-Schablonen** kommen kreative Motive auf den Kuchen.

Backformen

1. Springblech
2. Tortenbodenform mit herausnehmbarem Boden
3. Verstellbarer Tortenring
4. Kuchengitter
5. Dauerbackfolie
6. Backpapier
7. Gugelhupfform
8. Teigroller
9. Plätzchenausstecher
10. Glatte Kranzform
11. Springform
12. Kastenformen
13. Silikon-Kastenform
14. Silikon-Muffinform

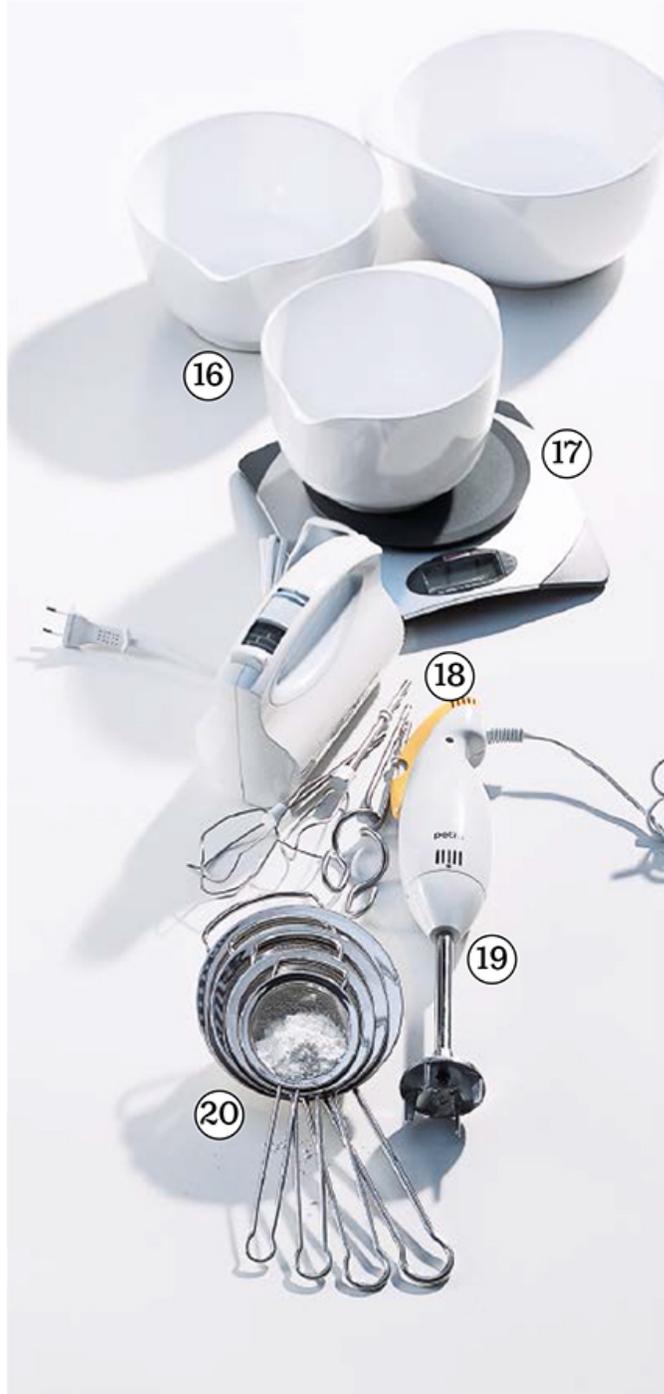




Backhelfer

1. Teigschüsseln
2. Spritzbeutel mit verschiedenen Tüllen
3. Einwegspritzbeutel mit Tüllen
4. Kuchenheber
5. Gewelltes Teigrädchen
6. Teighörnchen, Teigkarte
7. Garnierkamm
8. Gekröpfte Streichpaletten
9. Gerade Streichpalette
10. Kuchenmesser mit Zahnung
11. Teigschaber (Gummispatel)
12. Backpinsel
13. Silikonpinsel
14. Schneebesens
15. Zestenreißer
16. Rührschüsseln
17. Küchenwaage
18. Handrührgerät
19. Stabmixer
20. Siebe





Warenkunde

Die Backzutaten

Beim Backen gehen beste Zutaten eine köstliche Verbindung ein. Mit diesen Komponenten erfüllen sich Kuchen- und Tortenträume.

Mehl

Es verleiht Gebäck den nötigen Halt. Unterschiedliche Getreidesorten können zu Mehl verarbeitet werden. Besonders häufig kommen **Weizen-, Dinkel- und Roggenmehl** zum Einsatz. Es gibt sie in verschiedenen Ausmahlungsgraden, wobei Type 405 und Type 550 die geläufigsten sind. Je höher die Zahl der Type, desto gröber wurde das Mehl ausgemahlen und desto dunkler ist es. Weizenmehl wird gerne durch Dinkelmehl ersetzt, da es als gut verträglich gilt und gesunde Inhaltsstoffe enthält.

Stärke

Sie sorgt für einen leichten, fluffigen Teig, Cremes oder Füllungen erhalten durch Stärke ihre Festigkeit. Speisestärke wird in der Regel aus **Weizen, Kartoffeln, Mais** oder **Reis** hergestellt, da sie ein natürlicher Bestandteil dieser Lebensmittel ist.

Triebmittel

Backpulver wird benötigt, damit das Gebäck aufgeht. Dabei findet eine chemische Reaktion statt, bei der Kohlendioxidblasen entstehen. Es wird hauptsächlich für Rührteig und in kleinen Mengen auch für Biskuit verwendet. Immer mit dem Mehl mischen und sieben und nicht vorzeitig

mit Flüssigkeit in Berührung bringen, damit die Triebkraft nicht zu früh ausgelöst wird.

Frische Hefe als Lockerungs- und Triebmittel gibt es in 42-g-Würfeln. Unangebrochen bleiben sie relativ lange frisch.

Beachten Sie das Haltbarkeitsdatum! Alternativ gibt es **Trockenhefe** in Tütchen, die etwa ein Jahr haltbar ist.

Hirschhornsalz und **Pottasche** hinterlassen einen typischen Geschmack und werden daher eher bei flachem, schwerem Gebäck wie Honiglebkuchen verwendet – da kann der Beigeschmack entweichen.

Eier

Frische Eier machen Teige locker, geben ihnen Stabilität und Farbe. **Eiweiß** wird unter anderem für schaumige Massen benötigt, **Eigelb** schenkt einem Mürbeteig seinen typischen Geschmack. Ob Eier kühschränkalt sein sollten oder Raumtemperatur haben müssen, ist abhängig von der Art des Rezepts.

Fett

Butter verbindet die einzelnen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig, schenkt Gebäck ein unverwechselbares Aroma und wird für Füllungen wie Buttercreme benötigt. Je nach persönlichem Geschmack können Sie sich zwischen Süßrahmbutter (zum Beispiel für Plätzchen oder Biskuit) oder Sauerrahmbutter (zum Beispiel für kräftige Schokoladenkuchen) entscheiden. Mildgesäuerte Butter ist ein guter Kompromiss.

Ist das Butteraroma für das Ergebnis nicht entscheidend, kann **Margarine** verwendet werden.

Geschmacksneutrale Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl eignen sich ebenfalls zum Backen. Öle mit starkem Eigengeschmack sollten nur zum Einsatz kommen, wenn