

MARTIN KINTRUP

# BACKEN

für Faule



**G|U**

# DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT ALLEIN, ...

... auch ein Stückchen **frisch gebackener, noch lauwarmer Kuchen**, eine Scheibe mit Butter bestrichener **luftiger Hefezopf** oder hauchdünner, **knuspriger Flammkuchen** lassen die Herzen eines jeden Gebäckfans höher schlagen – **vor allem, wenn alles aus der eigenen Backstube kommt.**

Gleichzeitig gilt Backen immer noch als aufwendig, kompliziert und nicht alltagstauglich. Das können Sie ab sofort getrost vergessen. Denn spätestens jetzt heißt es: **Schluss mit den Vorurteilen!**

Mit »Backen für Faule« **hält die Bequemlichkeit endlich Einzug in die Backstube.** Nun müssen sich Freizeitbäcker »ihr Brot nicht mehr sauer verdienen«, mit **zahlreichen einfachen, kreativen Rezepten** wird das Backen – egal ob Kuchen, Brot, Plätzchen oder Herzhaftes – **kinderleicht** und **der Arbeitsaufwand dabei auf das absolut Notwendige reduziert.** Doch was zeichnet die faule Backstube eigentlich aus?

Wir verzichten auf allzu komplizierte Zubereitungen: **ein Teig, ein simpler Belag oder eine fixe, aber schmackhafte Füllung** – fertig! Wo es hilft, greifen wir auch mal zu einem Fertigteig oder anderen superpraktischen, bereits backfertigen Zutaten, wie etwa einer Kirschgrütze aus dem Kühlregal. Alle Lebensmittel bekommt man beim **Supermarkt um die Ecke**, lange Einkaufswege ade.

**Faul backen** heißt auch **Zeit sparen** – bei keinem Rezept benötigen Sie für die Zubereitung länger als 30 Minuten, viele sind bereits **in 15-20 Minuten startklar**. Dann heißt es nur noch warten, bis das Gebäck saftig, mürbe oder knusprig und gebräunt aus dem Backofen kommt.

Natürlich können wir nicht auf jeden Handgriff verzichten, **Rühren, Kneten, Füllen, Ausrollen oder Ausstechen** müssen je nach Rezept einfach sein. Es war uns aber wichtig, jeden Schritt **so einfach wie möglich** zu gestalten und die Rezepte so zu entwickeln, dass **nicht zu viele und keine allzu komplizierten Handgriffe** nötig sind.

Und zu guter Letzt, wenn Kuchen, Törtchen, Cupcakes & Co. fast schon auf dem Esstisch stehen, gibt es keine umfangreichen Dekorationsorgien mehr, alles wird **auf die Schnelle ganz bequem verziert**.

**Haben nun auch Sie Lust aufs Backen bekommen?**  
Dann sichern Sie sich schnell – und ganz faul – Ihr Stück vom eigenen Kuchen!

# BEQUEMMACHER



## BEQUEME GRUNDREGELN, ...

... die das Backen auch für Faule kinderleicht machen, sind ...

**... Simplify your Baking:** Alle Backrezepte in diesem Buch wurden so weit wie möglich vereinfacht, komplizierte Arbeitsschritte, aufwendiges Schnibbeln und sehr lange Zubereitungszeiten bewusst vermieden. Ganz ohne Kneten, Rühren und den ein oder anderen Handgriff kommen aber auch die einfachsten Rezepte nicht aus.

**... Eile mit Weile:** Damit Backen nicht in Stress ausartet, sondern schön rund läuft, ist es praktisch, zu allererst die benötigten Zutaten bereitzustellen. So kann alles in einem

Rutsch verarbeitet werden. Und genau so sind auch die Rezepte beschrieben: Die Arbeitsschritte werden in einer logischen Reihenfolge ausgeführt – zeitsparend und faul. So macht Backen Spaß!

**... Downsizing:** Wer braucht schon immer einen ganzen Kuchen oder eine Riesentorte. Weil das im Alltag selten vorkommt, finden Sie in diesem Buch zahlreiche Rezepte, die auch von kleineren Gruppen verputzt werden können, etwa kleine Törtchen im Glas, Cupcakes, Muffins, Blätterteigteilchen oder herzhaft Torteletts. Aber keine Angst: Es gibt ebenfalls große Kuchen, mit denen Sie spielend eine ganze Meute satt kriegen!

**... Probieren geht über Studieren:** Bewährte Gebäckklassiker sind beliebt und sollten in einem Backbuch nicht fehlen. Um alte Backhasen trotzdem zu überraschen, wurden diese Traditionsrezepte durch ausgefallene Variationen und neue Kreationen ergänzt. So ist eine bunte Mischung aus einfachen bis extravaganten Rezepten entstanden, die zum Ausprobieren einladen – und garantiert immer easy gelingen.



## BEQUEME LEBENSMITTEL ...

... erleichtern das Backen. Schnell besorgt oder aus dem Vorrat sind diese Produkte ...

**... aus dem Backregal:** Mehl ist der Grundstoff (fast) aller Kuchenträume, gerne kombiniert mit Speisestärke. Zucker (Haushaltszucker, Puderzucker, Hagelzucker) und Salz sind ebenso unverzichtbar. Dazu kommen wichtige »Helfer« wie Backpulver, Hefe (frisch, in Trockenform) und Gelatine (Blätter, Pulver). Aroma geben Vanillezucker, geriebene Zitronen- und Orangenschale, Bittermandel- und Rumaroma, Zimt- und Kakaopulver. Auch nicht fehlen dürfen Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse) und Mandeln - ganz, gemahlen, gestiftelt, als Blättchen -, Trockenfrüchte (z. B. Cranberrys), Kokosraspel, backfertige

Mohnmischung, Nussnougat, Marzipanrohmasse, Kuvertüre, Schokotropfen und bunte Zuckerkugeln zum Verzieren.

**... aus dem Tiefkühlfach:** Ein Muss für die faule TK-Ausstattung sind (gemischte) Beeren, Spinat, Garnelen und Kräuter – kein Putzaufwand, teilweise sofort noch gefroren einsatzbereit.

**... aus dem Kühlregal:** Nichts geht ohne Butter, Quark, Naturjoghurt, (saure) Sahne, Schmand, Crème fraîche, Mascarpone oder Milch. Genauso wichtig sind aber Reibekäse, Frischkäse, Speck- und Schinkenwürfel. Außerdem sollten Kirschgrütze, Pizza- und Blätterteig, Filo- und Yufkateig immer in der Nähe des faulen Bäckers sein.

**... aus anderen Ecken:** Eier (M), Zitronensaft, Aprikosenkonfitüre, Haferflocken, Kekse, Schokolade, Vanillepuddingpulver, Holunderblütensirup, neutrales Öl, Pesto alla genovese, Aprikosen, Pfirsiche und Mais aus der Dose, frische Äpfel und Pflaumen – alles sind faule Basiszutaten.



## BEQUEMES ZUBEHÖR FÜR FAULE BÄCKER

...

... ist der einfache Schlüssel zu arbeits- und zeitsparendem Backen. Benötigt werden dafür ...

... **Küchengeräte:** Ein **Handrührgerät** mit Knethaken und Quirlen ist Pflicht. Damit lassen sich Teige kneten, Sahne und Eischnee steif schlagen, Cremes rühren. Noch perfekter werden die Ergebnisse mit einer **Küchenmaschine**, die allerdings mehr Luxus als Notwendigkeit ist.

... **Küchenhelfer:** **Küchenwaage** und **Messbecher** helfen beim genauen Abmessen der Zutaten. Mit einem **Schneebesen** lässt sich Flüssiges fix verrühren und Luftiges locker unterheben. Ein **Nudelholz** unterstützt beim Ausrollen von Knetteigen und Zerkleinern von Keksen zu



Bröseln. In **Rührschüsseln** (mit zwei ist man gut versorgt) kann man Teige, Cremes, Sahne & Co. verarbeiten, mit einem **Teigspatel** lässt sich alles ohne große Reste in Backformen oder auf Kuchen übertragen. Ein **Küchenpinsel** hilft beim Einfetten von Backformen und beim Bestreichen von Teigen mit Ei. Mit einem **feinen Sieb** kann man Gebäck zuverlässig mit Puderzucker oder Kakaopulver bestäuben. Für extra hübsche Cupcakes die Toppings mit einem **Spritzbeutel mit Sterntülle** auftragen. Und zum Ab- oder Auskühlen das Gebäck auf ein **Kuchengitter** legen.

**... Papier und Folie:** Wird **Backpapier** für Backform oder -blech verwendet, lässt sich das Gebäck nach dem Backen ganz einfach heraus- oder ablösen. Papier von der Rolle abreißen oder fertige Bögen kaufen und Blech oder Kastenform damit auslegen. Oder das Papier auf den Boden einer Springform legen, Formrand daraufsetzen und festspannen. **Frischhaltefolie** verhindert, dass die Teige und Kuchen ohne Backen beim Kaltstellen den Kühlschrankgeruch annehmen. Und: Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder zwei Backpapierbögen lassen sich auch klebrige Teige kinderleicht ausrollen. Ein Stück **Alufolie** schützt im Backofen bereits gebräunte Kuchen vorm Verbrennen.



## KLEINES BACKFORMENKABINETT ...

... als Grundausstattung jeder faulen Backstube. Mit dabei sind ...

... **ein Backblech** (40 x 30 cm) für alle kleinen Gebäckstücke und Brote, die von Hand geformt werden und dann eine Backunterlage benötigen, sowie für alle Kuchen, die viel Platz brauchen. Auch hier gilt: Ist das Blech mit Backpapier ausgelegt, bäckt garantiert nichts an. Für sehr heiße Zubereitungen über 220° das Papier weglassen und direkt auf dem gefetteten Blech backen.

... **eine Kastenform** (30 x 11 cm) für süße und herzhaft Kasten Kuchen (Seite 16–19 und 36) sowie Brot ([>](#)). Am besten beschichtete Formen verwenden, damit sich das Gebäck nach dem Backen völlig problemlos herauslösen lässt. Zuvor aber noch einfetten und bemehlen.

... **eine Springform** (28 cm Ø): Das ist die Standardform für die meisten Kuchen, egal ob aus Rühr-, Mürb- oder Hefeteig (Kapitel 1-3). Die beste Wahl sind auch hier beschichtete Formen (siehe Kastenform). Vor dem Backen am Boden Backpapier einspannen (siehe links), den Rand mit Butter einfetten und mit Mehl austreuen.

... **ein 12er-Muffinblech**: Cupcakes und Muffins (Seite 30-32) gelingen gleichermaßen perfekt in Silikonformen oder einem beschichteten Blech. Die Mulden des Muffinblechs sollten vor dem Befüllen mit Teig eingefettet und bemehlt oder mit passenden Papierförmchen ausgelegt werden (deftige Muffins mit viel Käse, [≥](#), kleben am Papier fest, also immer fetten).

... **Auflaufform** (30 x 20 cm) für Crumble und Cobbler (Seite 50-51) sowie alles, das nur fix in einer Form vermischt werden muss, bevor es im Ofen gart und goldbraun bäckt.

Ebenfalls gut zu gebrauchen, aber kein Muss: **eine Brownie-Form** (20 x 20 cm) – am besten mit praktischem herauslösbarem Boden.



**FIX GERÜHRT**

# DIE SCHNELLEN 4 FÜR RÜHRKUCHEN & CO.



## KIRSCHGRÜTZE

**Schmeckt extra fruchtig | ist sowohl im Kühlregal wie auch bei den Fruchtkonserven zu finden |** ergänzt Quark und Mohn als extrafixes **Kuchentopping** ([>](#)) | macht mit Vanillecreme **Kirsch-Knusperschnitten** ([>](#)) zu einem cremig-fruchtigen Genuss | komplettiert ruck, zuck **Schwarzwälder-Kirsch-Törtchen** im Glas ([>](#)) | **Tipp:** Nach Belieben durch andere Fruchtgrützen ersetzen | **Pralinenbuchteln** ([>](#)) und **Käsekuchen ohne Boden** ([>](#))

statt mit Fruchtsauce einmal mit leicht erwärmter  
Kirschgrütze servieren.



## APRIKOSENKONFITÜRE

**Superpraktisch, da sofort einsatzbereit | klassischerweise werden Obstkuchen oder Kleingebäck wie Blätterteig- oder Plunderteilchen mit der heißen Konfitüre bestrichen (aprikotiert) | so bleiben sie schön saftig und erhalten ein besonderes Aroma | verleiht aber nicht nur obendrauf, sondern auch innendrin ein fruchtige Note | süßt und aromatisiert beim **Aprikosenkuchen mit Streuseln** ([>](#)) den Teig, beim **Apfel-Mandel-Kuchen** ([>](#)) das Topping | **Tipp:** süße **Teigtaschen** ([>](#)), **Pflaumentartes** ([>](#)) oder die Pfirsiche auf der **Galette** ([>](#)) nach dem Backen mit der heißen Konfitüre aprikotieren.**



## BEEREN

**Egal ob frisch, tiefgekühlt oder getrocknet - immer lecker und ohne großen Aufwand zu verwenden | reich an Vitaminen und Antioxidantien | frische Beeren (Ausnahme: Erdbeeren) sind meist schon entstielt | also nur noch waschen, abtropfen lassen und fertig |** frische Erdbeeren sind ein tolles Topping für **Cupcakes** (≥) | auch **Heidelbeermuffins** (≥) gelingen am besten mit den frischen Früchten | getrocknete Cranberrys tunen **Kokoskuchen** aus der Kastenform (≥) auf | mit gemischten TK-Beeren wird der **Beeren-Nuss-Crumble** (≥) einfach unwiderstehlich | TK-Himbeeren überraschen auf süßem **Flammkuchen** (≥) und mit Balsamico als süß-säuerliche



Sauce zum **Käsekuchen** ([>](#)) | frische Beeren krönen feine,  
schicke **Prosecco-Törtchen** im Glas ([>](#)).



## BACKFERTIGE MOHNMISCHUNG

**Blitzschneller Ersatz für körnige, knackige Mohnsamen, die erst mal gegart werden müssen, bis sie verarbeitet werden können | schmeckt in Teig gerührt ebenso gut wie als Kuchenbelag | im Backregal des Supermarkts erhältlich | macht den **Mohn-Bananen-Kuchen** (≥) zu einem saftigen Erlebnis | toppt gemeinsam mit Quark und Kirschgrütze den **Mohn-Kirsch-Kuchen** (≥) | erstrahlt ganz weihnachtlich in den **Mohn-Orangen-Plätzchen** (≥) | **Tipp:** auch als schnelle Füllung für **Blätterteigtaschen** (≥) ein Hit.**



# SANDKUCHEN

Basic für die Kaffeetafel

FÜR 1 KASTENFORM (16 STÜCK)

**150 g Mehl**

**150 g Speisestärke**

**2 TL Backpulver**

**1 Prise Salz**

**250 g weiche Butter**

**200 g Zucker**

**2 Pck. Vanillezucker**

**5 Eier (M)**

**70 ml Milch**

**Butter und Mehl für die Form**

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN. + 1 STD. BACKEN

PRO STÜCK: 275 KAL.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform einfetten und mit Mehl austreuen. Mehl, Stärke, Backpulver und Salz mischen.

2 Butter in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Den Zucker und Vanillezucker dazugeben und kurz weiterrühren, bis keine Zuckerkrystalle mehr zu sehen sind. Dann nacheinander die Eier untermischen. Zuletzt die Mehlmischung und Milch auf niedriger Stufe untermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist.

3 Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) in 50–60 Min. goldbraun backen, dabei den Kuchen nach ca. 20 Min. mit einem Messer längs einritzen.

4 Den fertigen Sandkuchen aus dem Ofen holen und 10 Min. in der Form ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

DEKO-TIPP:

Den Sandkuchen nach Belieben noch mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerguss oder Kuvertüre überziehen.

# 4 X SCHNELLE KASTENKUCHEN

...

... für alle, die aromareiche Abwechslung lieben und gerne ruck, zuck alles im Kasten haben.

## ZITRONENKUCHEN

Für 1 Kastenform (16 Stück)

150 g **Mehl**, 150 g **Speisestärke**, 2 TL **Backpulver** und 1 Prise **Salz** mischen. 250 g weiche **Butter** und 250 g **Zucker** verrühren. 5 **Eier** (M), 3 Pck. geriebene **Zitronenschale** und 6 EL **Zitronensaft** unterrühren, dann die Mehlmischung. Teig in die gefettete, gemehlte Kastenform füllen und im 180° heißen Backofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen, dann mit einem Zitronenguss überziehen. Dafür 250 g **Puderzucker** mit 4 EL **Zitronensaft** verrühren und mit einem Küchenpinsel auf dem Kuchen verstreichen, fest werden lassen.



# CRANBERRY-KOKOS-KUCHEN

## Für 1 Kastenform (16 Stück)

100 g **Mehl**, 100 g **Speisestärke**, 2 TL **Backpulver** und 1 Prise **Salz** mischen. 250 g weiche **Butter**, 200 g **Zucker** und 2 Pck. **Vanillezucker** verrühren. 5 **Eier** (M) und 100 ml **Milch** unterrühren, dann die Mehlmischung und 100 g **Kokosraspel**. 100 g getrocknete **Cranberrys** in etwas Mehl wenden und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in die gefettete, gemehlte Kastenform füllen und im 180° heißen Backofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Nach Belieben den Kuchen noch mit 100 g weißer **Kuchenglasur** überziehen und mit reichlich **Kokosraspeln** bestreuen.