

Lust auf Backen

edition coölibri

Was backt der Pott?

Lieblingsrezepte aus
dem Ruhrgebiet

Matcha, Bacon Double-Caramel

Rezepte mit ausgefallenen
Zutaten

Backen ohne Gluten

Bloggerin Josi über
ihr Leben mit
Zöliakie



2,50 €



04



06

- 04 KRÜMELMONSTER CUPCAKES
- 05 TANTE EMMA KUCHEN
- 06 MÖHREN-ZIMT-SCHNECKEN
- 07 KÄSEKUCHEN FÜR SCHOKOLIEBHABER
- 08 ZITRONENSCHNITTEN
- 09 CINNAMON BACON ROLLS

So backt der Pott!

Ommas Lieblingsapfelkuchen, klassische Schwarzwälderirsch oder vegane Cupcakes? Wir von coolibri wollten wissen, was der Pott backt. Deshalb begaben wir uns auf die Suche nach Back-Rezepten aus den kreativsten Küchen des Ruhrgebiets und haben unsere Leser nach ihren Lieblingsbackwerken gefragt. Aus all den Einsendungen haben wir die 18 besten Rezepte in unserem ersten „Lust auf Backen“-Magazin versammelt.

Dabei sind wir auf so manchen Goldschatz für Schleckermäuler gestoßen. Etwa ganz klassische Rezepte aus Ommas traditioneller Backstube, wie der Tante Emma Kuchen von Katti aus Herne oder die von Steffi aus Bochum eingereichten Neujährkes nach einem uralten Waltroper Rezept von Oma Weißenberg. Aber auch wagemutig und modern ist der Pott, wie man an den Cinnamon Bacon Rolls von Kevin Theermann sehen kann. Oder an den Brownuts von Rina, einer schokotastischen Mischung aus Brownies und Donuts. Ein grassierender Trend im Ruhrgebiet ist hingegen der Käsekuchen – massig Varianten sind bei uns eingeflattert, die schönsten haben wir für euch rausgepickt. Etwa der Käsekuchen für Schokoholics von Melanie aus Essen oder der Doublecaramel-Peanut-Cheesecake von Jana aus Gladbeck.

Zudem haben wir ein paar Geschichten rund um das Thema Backen für euch gesammelt. Josefine aus Bochum erzählt uns etwa von ihrer Glutenunverträglichkeit und zeigt zwei Rezepte, die ohne das Klebereiweiß auskommen. Auch was es bei der wichtigsten aller Torten, der Hochzeitstorte zu beachten gibt, klären wir.

Und nun: Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren, Nachbacken und Naschen! *Lukas Vering*



11

- 10 GETUPFTER RÜBLIKUCHEN
- 11 VEGANE BROWNUTS
- 12 GRÜNE MATCHA-CUPCAKES
- 13 CARROT CAKE
- 14 INTERVIEW: GLUTENFREI



12



18

- 16 BACKIDEEN
- 17 HOCHZEITSTORTEN
- 18 DOUBLECARAMEL-PEANUT-CAKE
- 19 KARDAMOM BUNS
- 20 CHEESECAKE-BROWNIE
- 21 FRÜHLINGSTORTE
- 22 MARMORKUCHEN MIT BIRNE
- 23 NEW YORK CHEESECAKE
- 24 HILDEGARDS APFELKUCHEN
- 25 NEUJÄHRKES



20



21



Fotos: Elke Palenio

Krümelmonster Cupcakes



Mein Name ist Elke Palenio. Kürzlich sollte ich einer lieben Freundin zum Geburtstag ihres Sohnes etwas Backen. Oh je, Kindergeburtstag, da bin ich ja schon soooo lange raus. Aber Nein sagen konnte ich auch nicht. Also rein ins Internet, Fotos durchsuchen, schlau machen und ab in die Küche! Es war auch gar nicht so schwierig, wie befürchtet. Wenn man kleine Spritztüllen hat und auf dem eigenen Blog schon ein Rezept für leckere Cupcakes vorhanden ist, steht neuen Ideen nichts mehr im Wege.

Mein Blog heißt übrigens Herzstück und ist vor 2 Jahren völlig ungeplant entstanden. Ich brauchte dringend eine



Ablenkung, ein Hobby, etwas was mir Spaß macht. Da ich ständig Rezepte und Gerichte, Torten und Kuchen bei Facebook gepostet habe, kam mir der

Gedanke, eine eigene Seite dort zu gründen und natürlich einen eigenen Blog. Was daraus entsteht und wächst, war mir zu diesem Zeitpunkt absolut nicht klar.

Warum mein Blog den Namen Herzstück trägt? Er steht für meine Schwester und für meine Schwägerin, die ich innerhalb von 13 Monaten ganz plötzlich verloren habe. Ich kam einfach nicht mehr klar und deswegen brauchte ich unbedingt Ablenkung. Herzstück macht Spaß und mittlerweile auch viel Arbeit. Aber durch den Blog konnte ich auch viele nette neue Menschen kennenlernen und durfte an tollen Events teilnehmen. Ich liebe den regen Austausch mit meinen Lesern und bin dankbar für jeden neuen Fan und alles was da noch so auf mich zukommt. Auf dem Blog ist alles zu finden: Süßes, Deftiges, Gesundes und natürlich Kalorienbomben. herzstueck-online.de

Zutaten

Für 12 Cupcakes:

50 g flüssige Butter
100 g weiche Butter
4 Eier
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
125 g Mehl
15 g Kakao
1 leicht gehäufte TL Backpulver
100 g Frischkäse
100 g Puderzucker
Mark einer Vanilleschote
Lebensmittelfarbe
12 kleine Kekse
24 Zuckeraugen

Anleitung

Teig: Zuerst ein Muffinblech mit Förmchen bestücken. 50 g Butter in einem Topf bei geringer Hitze langsam schmelzen, abkühlen lassen. Währenddessen trennt ihr vorsichtig vier Eier. Das Eiweiß mit einer Prise Salz solange anschlagen, bis sich Bläschen bilden. Dann Zucker und Vanillezucker langsam einrieseln lassen bis ein fester Eischnee entstanden ist. Als Nächstes die Eigelbe mit einem Schneebesen verquirlen und ebenfalls mit dem Schneebesen unter die Eimasse heben. Mehl, Kakao und Backpulver vermischen und daraufsieben. Mit dem Schneebesen unterheben. Zuletzt die flüssige Butter unterheben. Nun den Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen ca 15-20 Minuten backen (E-Herd 175°C/Umluft 150°C/Gas auf Stufe 2) und auskühlen lassen.

Topping: Die übrigen 100 g weiche Butter plus Puderzucker und Vanillemark mit dem Handrührgerät zu einer weichen Masse aufschlagen. Den Frischkäse mit dem Schneebesen unterrühren. Nun das Topping mit blauer Lebensmittelfarbe einfärben. Die Masse in einen Spritzbeutel mit sehr kleiner Sterntülle füllen. Je kleiner die Tülle, desto besser wird das Ergebnis.

Dekoration: Bevor Ihr mit den Tupfen anfangen könnt, müsst ihr zuerst mit einem kleinen scharfen Messer an einer Seite des Muffins einen Keil reinschneiden und diesen entfernen. In diese Mulde steckt ihr dann einen Keks rein. Das Topping jetzt in kleinen Tuffs auf den Cupcake spritzen. Auch ruhig übereinander und auch fransig. Es muss nicht so ordentlich gespritzt werden, denn so kommt das Krümelmonster besser zum Vorschein. Als Letztes kommen noch die Augen darauf und schon sind die kleinen süßen Monster fertig!

Tante Emma Kuchen

Zutaten

Boden:

300 g Mehl
1 Pck. Backpulver
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
3 Bioeier
250 g Sahne
Abrieb einer Zitrone

Belag:

200 g Butter
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
6 EL Milch
300 g gehobelte Mandeln

Anleitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, dann Zucker, Eier und den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und gut verrühren. Anschließend die Sahne unter ständigem Rühren dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verquirlen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und für circa 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben.

Tipp: Macht den Drucktest. Der Boden sollte sich mit der Fingerspitze watteähnlich anfühlen und auch unter sanftem Druck nicht nachgeben. Bleiben Dellen, ist der Boden noch nicht ganz fertig.

Während der Boden im Backofen ist, wird der Belag vorbereitet. Die Butter flüssig werden lassen. Dann Zucker plus Mandeln dazugeben. Alles gut miteinander verrühren. Nach der ersten Backzeit den Belag auf den Kuchenboden streichen und für circa 15 Minuten goldbraun backen. Ist der Tante Emma Kuchen fertig, gut abkühlen lassen und erst danach in Stücke schneiden.



Foto: Katti Krause, pottgewaechs.de

Glück auf, ich bin Katti (Krause), 30 Jahre und komme mitten aus dem Herzen des Ruhrpotts. Herne ist nämlich meine Geburts- und Heimatstadt. Mein großes Hobby ist mein Blog Pottgewächs. Dort geht's um gutes Essen, gute Fotos, Heimatliebe und ne Tüte Buntes. Ich liebe es saisonale und regionale Produkte zu verwenden und besuche auch gern das ein oder andere Restaurant im Pott.

Mein Rezept ist eine Kindheitserinnerung an meine Oma Erika. Der reine Gedanke an meine Oma bringt mir den unverwechselbaren Kuchengeruch in die Nase. Eine richtige Begründung wieso er so heißt, kann ich leider nicht geben. Ich weiß nur, es gab nie einen anderen Namen als Tante Emma Kuchen. Jeder wusste sofort Bescheid und wartete nur auf diesen super saftigen und einfachen Blechkuchen. pottgewaechs.de



Möhren-Zimt-Schneckchen

mit Zitronen-Mascarpone-Topping

Zutaten

Teig:

200 g Möhren
75 ml Milch
40 g weiche Butter
3 EL Zucker
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
1 Ei, leicht verschlagen
1 Päckchen Trockenhefe (ohne Anrühren)
ca. 300 g Mehl

Füllung:

2 EL Butter, geschmolzen
120g Zucker, gemischt mit 2 TL Zimt

Topping:

100 g Mascarpone
Saft einer halben Zitrone
50 g weiche Butter
70 g Puderzucker
1 EL Milch

Anleitung

Teig: Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In einen Topf geben und etwas Wasser hinzugeben und die Möhren gar kochen. Anschließend das Wasser abschütten und die Möhren pürieren und auskühlen lassen. Butter und Milch in eine Schüssel geben und leicht erwärmen (Mikrowelle). Zucker, ausgekratzte Vanilleschote, Salz, Hefe und Ei hinzugeben und alles vermengen. Anschließend nach und nach das Mehl einrieseln lassen und alles zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Diesen zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Im Anschluss den Teig aus der Schüssel nehmen und kurz mit der Hand locker durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. **Füllung:** Butter schmelzen und auf dem Teig verteilen. Dann den Zucker mit dem Zimt vermengen und gleichmäßig darauf verteilen und alles zu einer Rolle aufrollen (von der langen Seite ausgehend). Mit einem scharfen Messer die Schnecken abschneiden und in eine gefettete Auflaufform geben. Schnecken im vorgeheizten Backofen (175 Grad Ober- und Unterhitze) circa 20 Minuten backen. **Topping:** Alle Zutaten mit dem Handrührer gut vermengen und noch auf die lauwarmen Schneckchen geben... und genießen.

Foto: Tine POTTlecker



Ich bin Tine aus Bochum und blogge auf POTT.lecker. Ich bin ein absolutes „Ruhr-pottmädchen“ und die paar Jahre, die ich nicht hier wohnen durfte, haben mein Heimatgefühl für den Pott nur verstärkt. In meinem Blog pottlecker.de geht's um leckeres Essen aus dem Ruhrgebiet. Das heißt, ich schreibe über tolle Restaurants, Kneipen, Pommesbuden, aber auch über Selbstgebackenes und Selbstgekokhtes. Allet watt eben lecker is! pottlecker.de



Käsekuchen für Schokolieliebhaber

Zutaten

Boden

50 g Butter
120 g Oreo-Kekse (Füllung entfernen)

Kuchen

500 g Frischkäse, natur
100 g saure Sahne
100 g Zucker
5 Päckchen Vanillezucker
30 g dunkles Kakaopulver zum Backen
30 g Mehl
2 Eier

Topping

100 ml Sahne
160 g dunkle Schokolade
1 Esslöffel Zuckerrübensirup

Die Mengenangaben sind für eine kleine Springform (18 cm). Für eine Form mit 26 cm Durchmesser einfach die doppelte Menge nehmen.

Anleitung

Zunächst die Butter in einem Topf langsam schmelzen, Kekse zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter vermengen. Die Form mit Backpapier auslegen oder gut einfetten. Die Butterbrösel gleichmäßig darin verteilen, andrücken und kühl stellen. Frischkäse und saure Sahne vermengen. Zucker und Vanillezucker zugeben unditerrühren. Danach Mehl löffelweise zugeben. Zum Schluss die Eier gutiterrühren. Ein Drittel der Masse in eine andere Schüssel geben und das Kakaopulveriterrühren. Dann die Hälfte des hellen Teiges auf dem Keksboden verteilen. Darauf achten, dass der Teig eine gleichmäßige Höhe hat. Danach den dunklen Teig vorsichtig, aber ebenso gleichmäßig darauf verteilen. Dann kommt der restliche helle Teig darauf. Die Form in einen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben und 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 150 Grad reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Ofen aus, Tür öffnen, aber den Kuchen noch 30 Minuten im Ofen lassen. Für das Topping die Sahne im Topf einmal aufkochen lassen. Zuckerrübensirupiterrühren, die Schokolade in Stücke brechen und in der Sahne schmelzen. Den Kuchen aus der Form lösen und mit der Masse bestreichen. Eventuelle Risse im Kuchen können so auf köstliche Weise kaschiert werden. Wer mag, kann den Kuchen noch mit Schokoladen-Knusper-Kugeln verzieren. Nach 5 Stunden Kühlung schmeckt der Käsekuchen für Schokoladenliebhaber am allerbesten!

Ich bin Melanie Berg, 42 Jahre alt und aus dem Herzen des Ruhrgebiets: Essen. Beim Backen kann ich wunderbar entspannen und es macht mich nachhaltig glücklich: Weil ich kreativ sein kann, die Köstlichkeiten selber genießen darf, aber auch gerne mit anderen teile. Ein „Mmh“ und ein Lächeln sind für mich das schönste Lob. Ich mag klassische Rezepte, gerne von meiner Oma, die ich dann aber nach Herzenslust modernisiere. Inspirieren lasse ich mich dabei von Bildern, Erzählungen und am liebsten auf Reisen. Meine Lieblingszutat: Schokolade!





Foto: Sarah Sommerfeld

Zitronen-schnitten

Zutaten

- Teig:*
250 g weiche Margarine
250 g Zucker
1 Prise Salz
6 Eier, zimmerwarm
2 Zitronen (Saft und Schale)
300 g Mehl
100 g Stärke
1 Päckchen Backpulver

- Guss:*
200 g Puderzucker
2 Zitronen

Anleitung

Margarine und Zucker drei bis vier Minuten cremig rühren. Die Prise Salz und die Eier nach und nach einrühren. Dabei ein Ei nach dem anderen einrühren, bis es sich mit der Buttercreme verbunden hat, dann erst das nächste Ei dazugeben.

Die Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Zitronensaft auspressen und ebenfalls dazugeben. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und vorsichtig und kurz unterrühren. Es sollte ein geschmeidiger Teig entstehen.

Den Teig auf einem Blech mit Backrahmen oder einem tiefen Backblech verteilen und verstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für 25 bis 30 Minuten backen und danach komplett abkühlen lassen.

Die Zitronenschale abreiben oder die Zesten abschaben, den Saft auspressen und etwa vier Esslöffel Zitronensaft mit dem Puderzucker vermischen und den dickflüssigen Guss auf dem abgekühlten Kuchen glatt streichen und mit der Zitronenschale dekorieren. Die Zutaten reichen für etwa 20 Schnitten.

Ich heiße Sarah Sommerfeld und komme aus Essen. Ich wollte mal etwas Simples machen und dabei mit natürlichen Zutaten arbeiten. Meine Zitronenschnitten sind so schnell gemacht, dass sie bei jeder Feier auf dem Tisch stehen. Außerdem ist das Rezept so vielfältig, dass man daraus einfach auch Kuchen oder Muffins machen kann. Vielseitig, frisch, schnell gemacht und einfach super lecker!

Bei Facebook und Instagram findet man mich unter: Lotte's Backstube



Foto: Kevin Theermann

Cinnamon Bacon Rolls

Zutaten

- Hefeteig*
500 g Weizenmehl
300 ml Milch (lauwarm)
30 g Hefe (frisch)
50 g Baconfett (weich)
1 Pck. Vanille Puddingpulver
1 Ei
1 Pck. Vanillezucker

Anleitung

Den Bacon in kleine Würfel schneiden, ausgehen lassen und kross anbraten. Der Speck sowie das Fett sind die Grundlage für die weiteren Schritte. Die Zutaten für den Teig in eine Küchenmaschine geben und mit einem Knethaken fünf Minuten durchkneten lassen. Für den Bacon Crumble den krossen, abgekühlten Speck zusammen mit

- Bacon Crumble*
300 g Bacon (Scheiben)
120 g Rohrzucker
1 EL Zimt
50 g Baconfett

dem Zimt und dem Rohrzucker vermengen. Den Hefeteig zu einem Rechteck ausrollen, mit Baconfett bestreichen und mit dem Crumble bestreuen. Der langen Seite nach zu einer langen Rolle zusammenrollen. Nun ganz vorsichtig in 8 bis 10cm dicke Rollen schneiden und aufrecht und nicht zu eng in die Backform stellen. Die Form für 2 Stunden

- Frosting*
80 g Philadelphia
250 g Puderzucker
35 g Baconfett (flüssig)
1 Vanilleschote

an einem warmen Ort gehen lassen und kurz vor Ablauf der Zeit den Backofen auf 165 °C vorheizen. Die Zutaten für das Frosting zu einer cremigen Masse verrühren. Die Cinnamon-Bacon-Rolls aus dem Backofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit dem Frosting übergießen. Die Zutaten reichen für sechs Personen.

Ich heiße Kevin Theermann, bin ein absoluter Bacon Fan und scheue keinerlei Kombinationen. Natürlich war auch schon einiges dabei, was ungenießbar war. Allerdings ist dieses Gericht direkt eingeschlagen wie eine „Bombe“. Als ich die leckeren Rolls auf einem MEATUP in Köln in einem Dutch Oven zubereitet habe, sind die Mitesser plötzlich alle ausgeflippt. Auf der Veranstaltung haben etwa zehn Personen etwas mit Fleisch zubereitet, wovon fünf Gerichte aus Fleischbällchen bestanden. Da kam etwas Süßes nach dem „Meat Overload“ genau richtig. Die Gäste waren so begeistert, dass sie aus dem Staunen und Stöhnen nicht mehr rauskamen. Ich wurde sogar gefragt, ob man sich an mir reiben dürfe, weil die Kombination mit den süßen Zimtschnecken und dem Bacon so genial sei. Mehr über mich auf meinem Blog: [onkel-kethe.de](#)





Foto: Lara Ingenbleek

Getupfter Rüblükuchen mit Frischkäse-Topping

Zutaten

Teig

180 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt
50 g Kokosflocken
2 Eier
140 ml neutrales Pflanzenöl oder die gleiche Menge zerlassene und abgekühlte Butter
150 g Zucker
250 g fein geraspelte Möhren
125 g frische oder tiefgekühlte Blaubeeren (im gefrorenen Zustand verwenden)

Topping

25 g Butter, weich
50 g Frischkäse Doppelrahmstufe (natur)
ca. 200 g Puderzucker, gesiebt

Anleitung

Den Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform fetten und mit Backpapier auslegen. Das Mehl mit Backpulver, Salz, Zimt und Kokosflocken mischen und beiseite stellen. Die Eier, Öl oder Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine ca. 3 Minuten mixen. Das Mehlgemisch dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Anschließend die Möhren unterheben und vermischen. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Kuchenform füllen. Die Hälfte der Blaubeeren in etwas Mehl wälzen und darauf verteilen. Den Rest des Teiges darübergeben und die restlichen Blaubeeren platzieren und mit den Fingern etwas hineindrücken. Anschließend bei 160°C Ober- und Unterhitze ca. 60 bis 70 Minuten backen. Danach den Kuchen vorsichtig mit dem Backpapier aus der Form nehmen und mit dem Papier abkühlen lassen.

Für das Topping: Die Butter und den (noch kalten) Frischkäse mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine verrühren bis eine glatte Masse entsteht. Den Puderzucker hinzufügen und zu einer klumpfreien Masse vermengen. Vor dem Servieren auf den Kuchen geben.

Mein Name ist Lara Ingenbleek, ich bin in Dortmund geboren und habe Literatur und Germanistik in Düsseldorf und Bochum studiert. Seit 2013 bin ich selbstständige Fotografin und habe mich auf Porträtfotografie, Hochzeiten, Architektur und auch Gastronomie spezialisiert.

ingenbleek.photography.com



Brownuts

Vegane Brownie-Donuts mit Kirschen



Fotos: Rina Janke

Zutaten

Brownuts

10 g helles Mehl, Dinkel oder Weizen
30 g Kakaopulver
80 g Zucker
1 1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
160 ml Sojadrink
1 TL Apfelessig
3 EL neutrales Öl
1 EL Leinsamen, gemahlen
3 EL Wasser
1 TL Vanilleextrakt oder gemahlene Vanille
6 Kirschen

Guss

100 g Zartbitterkuvertüre
2 EL Kokosöl, alternativ: vegane Butter
1 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt

Anleitung

Die trockenen Zutaten für die Donuts mischen. Eine Donutform fetten, den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Leinsamen mit dem Wasser verrühren und gelieren lassen. Den Sojadrink mit dem Apfelessig mischen und gerinnen lassen. Die Kirschen entsteinen und fein würfeln.

Die flüssigen Zutaten mit dem Leinsamen in einem Topf wärmer als lauwarm erhitzen, aber nicht kochen. Die Masse zu den trockenen Zutaten geben, die Kirschen zufügen und kurz kräftig durchrühren.

Den zähen Teig in einen Gefrierbeutel geben, eine Ecke abschneiden und den Teig so in die Donutform spritzen. Im Ofen ca. 10–15 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Achtet darauf, dass ihr nicht in eine Kirsche stecht und die Donuts dann zu lange backt. Sofort aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Guss zubereiten. Dafür Schokolade, Kokosöl und Agavendicksaft in einer Schale über einem Wasserbad schmelzen und glatt rühren. Anschließend den Vanilleextrakt unterrühren.

Den Guss lauwarm abkühlen lassen und dann die Donuts zur Hälfte eintauchen und abtropfen lassen oder den Guss in einen Gefrierbeutel geben und über die Donuts sprenkeln.



Ich heiße Rina, bin 32 Jahre alt, komme aus und lebe in Wuppertal und backe für mein Leben gern. Seit knapp drei Jahren koche und backe ich ausschließlich vegan. Tagsüber arbeite ich bei einer Bank und abends an meinem Blog www.blueberryvegan.com. Die Brownie Donuts sind entstanden, als meine Schwester mich nach etwas kräftig-schokoladigem mit Frucht gebeten hat. Herausgekommen sind dann diese saftigen Schokoträume mit weichem Guss, die auf der Zunge zergehen.





Foto: Jelena Zimmermann

Grüne Matcha-Cupcakes



Meine Name ist Jelena Zimmermann. Beim Backen werde ich gerne kreativ und probiere jedes Mal eine neue Kombination

von Dingen aus, die ich mag oder irgendwo gesehen habe. Die Matcha-Cupcakes habe ich gemacht, weil ich Lust auf was Grünes hatte! Immerhin ist meine neue Wahlheimat ja jetzt die Grüne Hauptstadt Europas: Essen!



Zutaten

Teig

50 g Mohn
210 ml Milch
200 g Mehl
2 Pck. Vanillezucker
125 g Butter
125 g Zucker
2 Eier
½ Fl. Butter-Vanille-Aroma
½ Pck. Backpulver
3 TL Matcha-Tee-Pulver
100 g Weiße Schokolade

Frosting

100 g Butter
150 g Frischkäse
1-2 EL Matcha-Tee-Pulver
200 g Puderzucker
(bei Bedarf etwas Milch)

Anleitung

Den Mohn mit 60 ml Milch und dem Vanillezucker in einem Topf bei mittlerer Hitze und unter Rühren fünf bis zehn Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit deutlich weniger geworden ist und der Mohn etwas aufgeweicht. Butter, Zucker, Eier, die restlichen 150 ml Milch und Butter-Vanille-Aroma verquirlen. Mehl, Backpulver und Matcha-Tee-Pulver hinzugeben und erneut mixen. Die Schokolade klein hacken und unter den Teig mischen. Den Teig in Papierförmchen oder eine gefettete Backform geben und bei 190°C etwa 25 bis 30 Minuten backen lassen.

Für das Frosting Butter, Frischkäse, Matcha-Tee-Pulver und Puderzucker mixen. Wenn es zu fest ist, etwas Milch hinzugeben. Fertige Masse kühlen. Wenn die Muffins gebacken und abgekühlt sind, das Frosting in einen Spritzbeutel geben und auf die Muffins spritzen.



Carrot Cake

GLUTENFREE

Mein Name ist Josefine Wagner und ich komme aus Bochum. Vor zweieinhalb Jahren bekam ich die Diagnose Glutenunverträglichkeit! Seitdem habe ich nichts mehr mit Gluten im Haus, mein Freund hat sich da auch an mich angepasst und ich habe versucht, mir alles rund um das Thema selber beizubringen. Und auch wenn meine ersten Backversuche kläglich scheiterten, habe ich im Internet super Infos und Foren zum Austausch gefunden. Und betreibe auch meinen eigenen Blog josiesglutopia.blogspot.de!

Ein ausführliches Interview mit Josefine rund um das Thema Glutenunverträglichkeit folgt auf den nächsten Seiten.



foto: Josefine Wagner

Zutaten

Teig

4 große Eier
210 g Rohrohrzucker
1 Glas Karottenpüree (etwa 190g)
200 ml Pflanzenöl
230 g Universalmehl
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1TL Salz

Crema

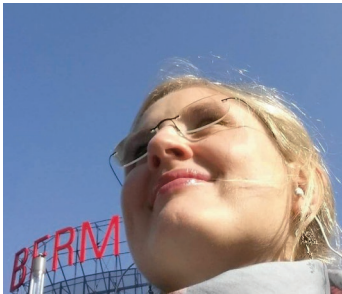
200 g laktosefreier Frischkäse
25 ml Mandelmilch (oder normale Milch)
90 g Puderzucker
1/2 Päckchen Vanillezucker
50 g gehackte Walnüsse

Anleitung

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Eier, Zucker, Öl und Karottenpüree schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen und unterrühren. Dann eine 30x40 cm große Backform einfetten und mit Mehl bestäuben, den Teig einfüllen und im Ofen 25-30 Minuten bei 150°C (Umluft) backen. Danach erst mal abkühlen lassen. Für die Crema Frischkäse, Milch und Puderzucker zu einer glatten Masse verrühren und diese mit einem großen Messer oder einem Teigschaber gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Abschließend den eingeschierten Kuchen mit den Walnüssen bestreuen.

Eine überlebenswichtige Diät

Zöliakie, besser bekannt als Glutenunverträglichkeit, ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die zu einer Unverträglichkeit von Speisen führt, die das Klebereiweiß Gluten enthalten. Besagtes findet sich vor allem in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer. Etwa einer aus hundert Menschen verträgt kein Gluten, bis zu 90 Prozent der Betroffenen spüren davon aber kaum etwas. Anders sieht es für die 37-jährige Bochumerin Josefine Wagner aus, für die Gluten wie Gift wirkt. Auf ihrem Blog josiesglutopia.blog-spot.de und über Facebook berichtet sie von ihren Erfahrungen, stellt glutenfreie Rezepte vor und gibt Tipps für Betroffene. Uns erzählt sie von ihrem Weg bis zur Diagnose, von gefährlichen Glutenunfällen und warum Humor überlebenswichtig ist.



Wie war dein Leben vor der Diagnose?

Bevor ich vor zweieinhalb Jahren die Diagnose bekam, hatte ich jahrelang komische Symptome. Ich hatte krasse Kreislaufprobleme, starke Probleme mit den Nebenhöhlen, hatte deshalb sogar eine OP und habe irgendwann aufgehört zu frühstücken, weil es mir davon oft so schlecht ging..

Zusätzlich zur Glutenunverträglichkeit leide ich auch an Morbus Crohn, weshalb ich jahrelang mit Darmproblemen von Arzt zu Arzt geschickt wurde – ohne Lösung. Irgendwann fühlt man sich da schon als Psychofall abgestempelt. Als es mir aber irgendwann nur noch schlecht ging und ich auch schon sehr viel abgenommen hatte, bin ich aus eigener Initiative zur Darmspiegelung gegangen, kam von da aus ins Krankenhaus und hatte schließlich die Diagnose: Zöliakie und Morbus Crohn.

Wie bist du dann vorgegangen – wie verlief die Umstellung?

Als ich aus dem Krankenhaus kam, habe ich erst mal meine Küche grundgereinigt, Schneidebretter weggeschmissen, Handrührgeräte weggegeben und so weiter. Dann bin ich Mitglied in der Deutschen Zöliakiegesellschaft geworden, wo ich viel hilfreiches Infomaterial bekommen habe. Da ist mir auch erst so richtig klar geworden, dass ich die glutenfreie Diät ganz streng und lebenslänglich einhalten muss. Seitdem habe ich nichts mehr mit Gluten im Haus, mein Freund hat sich da auch an mich angepasst und ich habe versucht, mir alles selber beizubringen. Und auch wenn meine ersten Backversuche kläglich scheiterten, habe ich im Internet super Infos und Foren zum Austausch gefunden. So probiert man sich dann durch und merkt mit der Zeit, was hilft und was nicht.

Was hat sich dann verändert?

Die Probleme mit den Nebenhöhlen und dem Kreislauf waren ganz schnell nach der Umstellung verschwunden. Durch meine genauere Beschäftigung mit meiner Ernährung wurde dann auch noch eine Fruktoseintoleranz festgestellt – die ist dazugekommen, weil mein Darm so geschädigt war. Generell habe ich realisiert, dass meine Diät nicht Teil eines Gesund-

heitshypes, sondern für mich überlebenswichtig ist.

Wie beeinflusst die Zöliakie deinen Alltag?

Mein Alltag ist mit einer gewissen Logistik verbunden. Spontanes Essen gehen ist risikobehaftet, ich koche sonntags große Portionen für die ganze Woche vor. Inzwischen habe ich aber auch für alle Gelegenheiten etwas Tiefgekühltes, für spontane Gelüste oder wenn ich etwas zu einer Feier mitbringen will. Ich habe festgestellt, dass wenn man frisch kocht und gewillt ist, viel auszuprobieren, man sich gut einstellen kann. Ich muss aber auch zugeben, dass ich ab und zu einem Croissant nachtrauere – da träume ich manchmal von, aber ansonsten habe ich den Geschmack der meisten glutenhaltigen Lebensmittel so gut wie vergessen.

Wie gut kann man glutenfrei im normalen Supermarkt einkaufen?

Gar kein Problem, wenn man sich an frische Lebensmittel hält. Gemüse, Kartoffeln, Reis und Fleisch in allen Variationen klappen super. Bei letzterem muss man nur auf die Gewürze achten. In Bochum sind aber meiner Erfahrung nach die Metzger alle super informiert, haben Allergielisten und fragen nochmal extra nach. Die Leute reden immer von Hamburg oder Berlin, aber ich muss sagen, in Bochum haben wir es echt super getroffen!

Auch beim Auswärts-Essen?

Ja, dafür habe ich auf meinem Blog eine Liste mit empfehlenswerten Restaurants. Die Suppenfabrik ist zum Beispiel super fürs schnelle Essen, die zeichnen alles aus, was Gluten hat. Auch das Bratwursthaus und Max Frituur sind klasse, für asiatisches Essen empfehle ich Best Friends und Nhystar im Bermuda3Eck, für Burger gehe ich zu Blondies, für Eis zu I Am Love im Ehrenfeld. Etwas gehobener ist das Franz Ferdinand am Stadtpark – das ganze Restaurant wurde in einer Fortbildung geschult.

Was passiert, wenn du doch Gluten isst – also einen Glutenunfall hast?

Bisher hatte ich drei Glutenunfälle, zwei zu Hause und einen auswärts. Das haut mich dann echt um, ich merke es zwei bis drei Wochen lang. In den ersten Tagen ist es richtig krass, ich bin ganz wackelig auf den Beinen, habe starken Herzschlag und fühle mich einfach krank. Nach einer Weile wird es besser, aber bis ich wieder richtig fit bin, dauert es wie gesagt bis zu drei Wochen.

„Man kann vieles nicht ändern, aber man kann immer seine eigene Einstellung und seinen eigenen Umgang beeinflussen.“

Mit was für Reaktionen auf deine Lebensmittelunverträglichkeit wirst du im Alltag konfrontiert?

Es gibt Leute, die verstehen das noch nicht, die meisten sind aber total rücksichtsvoll. Wenn man ausgeht, passiert es auch schon mal, dass ein Kellner sagt „Ach Gluten, das ist doch das mit der Milch!“ Ich habe auch schon mal ein glutenfreies Gericht auf einer Scheibe Brot serviert bekommen. Am Anfang war ich noch sehr irritiert davon, mich jedes Mal zu erklären, inzwischen weiß ich aber, dass die Leute da sehr lernwillig sind.

Auf dem Blog sprichst du unverblümt über Tabuthemen wie Toilettengang und Darmprobleme. Warum ist es dir wichtig, damit offen umzugehen?

Als ich mit dem Blog angefangen habe, habe ich mir überlegt, was ich schreiben soll und was ich selber gerne lesen würde. Gerade aus dem ganzen Bereich rund um die Toilette erfährt man von anderen sehr wenig. Also habe ich mir gedacht: Es bringt den Leuten nichts, wenn man anfängt zu Schweigen, wenn es ans Eingemachte geht. Wenn meine Blogposts jemandem etwas bringen sollen, muss ich auch ehrlich über alles reden.

Deinen Körper nennst du liebevoll „defekt“ und das du ihn gerne umtauschen würdest. Wieso dieser Humor bei einer so ernsten Sache?

Ich glaube, dass Humor etwas ganz wichtiges im Umgang mit der Krankheit ist. Wegen des Morbus Krohn hängt immer das Damoklesschwert einer Darm-OP über mir, ich falle oft auf der Arbeit aus, fühle mich häufig krank – wenn ich da auch noch meinen Humor verlieren würde, würde ich auch meinen Umgang mit der Krankheit komplett verlieren. Es ist ja wie es ist, man kann vieles nicht ändern, aber man kann immer seine eigene Einstellung und seinen eigenen Umgang beeinflussen.

Was wäre dein wichtigster Ratschlag, für andere Menschen, denen gerade eine Zöliakie diagnostiziert wurde?

Das Wichtigste ist, die Ruhe zu bewahren und sich dann gut zu informieren und gut auf sich selber zu hören. Ich lese so oft Dinge wie „Mich nimmt keiner ernst, mir wird immer wieder was mit Gluten untergejubelt, ich muss mich immer rechtfertigen.“ Mein Ratschlag: Besinnt euch auf euch selbst. Es ist euer Körper, eure Gesundheit, die hat man nur einmal. Mir hilft auch Yoga und Meditation, um zu mir selbst zu finden und um meine innere Stärke zu finden.

Lukas Vering

Josefines Rezept für Easy-peasy Brot



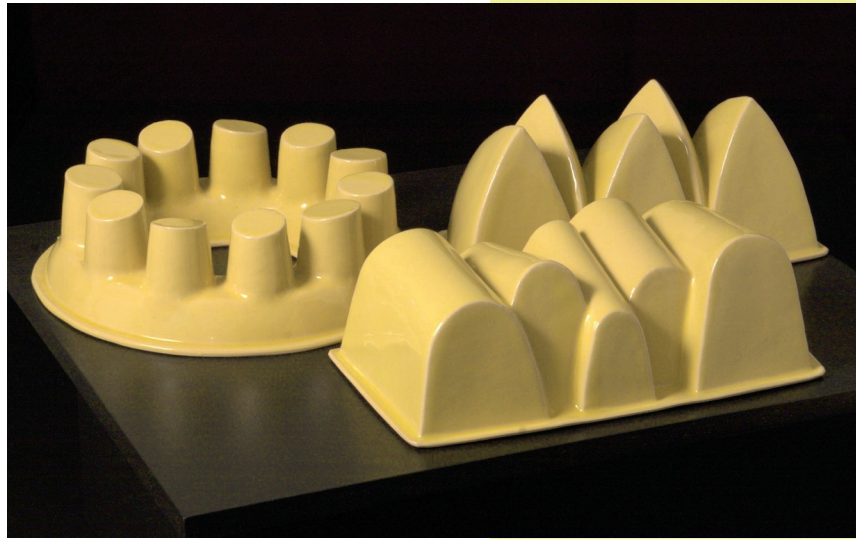
Zutaten

55 g Leinsamen
45 g Chiasamen
400 g Nüsse und Kerne
25 g Flohsamenschalen
2 EL Hanfmehl
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
6 mittelgroße Eier
140-160 ml Wasser
1 El Ahornsirup

Anleitung

Zuerst den Backofen auf 160°C vorheizen. Dann alle Zutaten gut miteinander verrühren, so dass der Teig feucht, aber nicht zu flüssig ist. Bei der Nussmischung habe ich übrigens grob gemahlene Hasel- und Walnüsse mit Kürbis-, Sonnenblumen- und Cashewkernen genommen. Und anstatt Ahornsirup lassen sich auch gut Zuckerrübensirup oder Reissirup verwenden.

Den Teig für 30 bis 40 Minuten ruhen lassen, damit Lein- und Chiasamen, sowie die Flohsamenschalen quellen können. Anschließend die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Form gießen und 60 Minuten bei 160°C backen. Achtung: Danach nicht sofort aus der Form nehmen, sondern erst ein wenig abkühlen lassen und auch nicht zu früh probieren, denn das Brot lässt sich abgekühlt besser schneiden und es schmeckt auch kalt wirklich viel besser als warm. Perfekt dazu passen Ziegenkäse, Feigen, Avocado, Rührei und so weiter.



Backe, backe Kunstwerk

Wer auch mal Lust hat, die bucklige Verwandtschaft bei der nächsten Familienfeier mit etwas Selbstgebackenem zum Staunen zu bringen, aber leider überhaupt kein Talent vor dem Backofen vorzuweisen hat, der sollte ein Auge auf die Keramikformen von DEK-Design werfen. Die Formen mit Namen wie „Kalle“, „kleiner Piet“ oder „Konrad Kubus“ machen selbst aus der anfängerfreundlichsten Teigmischung ein bestaunenswertes Backopus. So wird aus dem schnöden Marmorkuchen ein kleines Architekturwunder, eine surreale Hügelandschaft oder ein abstrakt-futuristisches Kunstwerk gezaubert. Und endlich bekommt der oft übersehene Trockenkuchen eine völlig neue Existenzberechtigung. Und das nächste Kuchenbuffet rockt! Tipp: Zuckerguss mit Lebensmittelfarbe veredeln und aus dem Augenschmaus einen unwiderstehli-

Die gewitzten Keramikformen von DEK-Design sorgen für aufregende und erstaunliche Kuchensilhouetten. Die Designförmchen aus Dülmen sorgen so für die Revolution des Marmorkuchens.

chen Hingucker machen. Damit der formvollendete Kuchentraum gelingt, sollte man die Form übrigens ordentlich einfetten und mit Paniermehl bestreuen, bevor der Teig einfließt. Nach dem Backen dann erstmal alles abkühlen lassen und erst wenn die Keramik anfassbar und nicht mehr merklich warm ist, den Kuchen per gewagtem Sturz aus der Form holen.

Der Hit: Die Formen sind nicht nur für Kuchenbäcker geeignet. Auf seiner Homepage schlägt der Hersteller aus Dülmen auch andere Befüllmate-

rialien vor. Wie wäre es etwa mit einem Hackbraten in Ammonitenform? Oder Pudding in Kürbisform? Besonders clever ist aber die Verwendung von Götterspeise in den gewitzten Formgebern. So lässt sich etwa der nächste Clou für die Gartenparty basteln: Teelichthalter aus Wackelpudding! Einfach in der Form „Göttliche Erleuchtung“ Götterspeise zubereiten und nach dem Erstarren für etwa drei Minuten in heißes Wasser stellen, bis die äußere Schicht sich verflüssigt und das Jelly aus der Form flutscht. Ins Mittelloch ein Teelicht stellen – fertig ist der Partygag. **Lukas Vering**

DEK-Design
Lüdinghauser Straße 152, Dülmen
dek-design.de

Jede Torte ist anders

Die große Torte für den großen Tag. Worauf man beim Thema Hochzeitsthe-ma achten sollte, verrät uns Karolina Ruhl, Geschäftsführerin der Dortmunder Bäckerei Böhmer.

„Jede Hochzeitstorte ist eine individuelle Geschichte“, sagt Karolina Ruhl. Deshalb trifft sie die Paare am liebsten persönlich, um sie zu beraten. „Dann hat man oft schnell im Gefühl, was zu denen passt.“ Und dass es passt, ist wichtig, denn die Hochzeitstorte sei genau wie das Brautkleid ein Highlight jeder Hochzeitsfeier.

Um das richtige Sahnestück zu finden, müssen Brautpaare für sich folgende Fragen beantworten: Soll die Torte eine Dessertfunktion nach dem Buffet haben oder ist sie die Hauptattraktion beim Kaffeetrinken, zu dem Verwandte noch mehr Kuchen mitbringen werden? Oder wird sie traditionell um Mitternacht angeschnitten? Danach, und natürlich nach der Anzahl der Gäste, richtet sich, wie groß die Torte sein soll. Zum Dessert nach dem Buffet wird jeder Gast zu Beispiel nur ein Stück haben wollen. Auch geschmacklich gibt es vieles, was man sich vorher überlegen kann: Ist die Hochzeit im Sommer, ist eine leichte fruchtige Füllung, vielleicht mit einer Joghurtcreme, passend. Im Winter sind klassische Sahne- oder Buttercremefüllungen der Renner. Auch die Altersstruktur der Gäste ist ein Hinweis darauf, was gut ankommen wird. „Vielen Gästen rate ich von einer Nussfüllung ab“, sagt Ruhl. Wegen möglicher Allergien. Was vegane, gluten- und laktosefreie Varianten angeht, hat die Fachfrau einen einfachen Tipp: Bei einer mehrstöckigen Torte einfach ein Stockwerk anders backen lassen. Von ganzen gluten-

freien und veganen Torten rät sie ab. „Die sind geschmacklich leider noch nicht so weit.“

Ganz im Gegenteil zu einer beliebten Deko-variante: „Ich habe mich ja lange geweigert mit Fondant zu arbeiten“, verrät Karolina Ruhl. „Das war einfach nur süß, überdeckte den eigentlichen Geschmack und das Material an sich war nicht gut.“ Mittlerweile habe sich das aber zum Glück geändert. Damit wären wir aber bei einem weiteren wichtigen Punkt: Das Aussehen der Torte. Ob mehrstöckig oder als Herz – ob mit Blumen oder mit Mini-Brautpaar, da geht eigentlich alles. Schwierig wird es allerdings, wenn jemand mit einem Foto seiner Wunschtorte kommt. „Das Nachbacken einer Torte klappt im besten Fall vielleicht zu 80 Prozent.“ Weil der Konditor die Technik und die Ursprungsfüllung nicht kenne. Preislich auch interessant: Es gibt Standardelemente, die Konditoren vorrätig haben, wie etwa rote Rosen. Lila Rosen müssen hingegen speziell angefertigt werden.

„Vom klassischen Brautpaar auf der Torte gehen die Leute mittlerweile weg“, sagt Ruhl. Dafür sind Blumenranken sehr beliebt. Und die sollten passend zur restlichen Deko sein. Denn auch die sollte das Brautpaar kennen, wenn es die Torte bestellt. All diese Fragen sollten aber einfach zu beantworten sein, denn die Torte bestel-



len sollte man, zumindest bei der Bäckerei Böhmer, etwa zwei Wochen vor der Hochzeit. Gemacht wird sie einen Tag vor der Feier, dekoriert am Festtag selbst. Viele Bäckereien und Konditoreien kümmern sich übrigens auch um den Transport und nehmen wegen der Kühlung und Lagerung Kontakt zu den Gaststätten auf, in denen gefeiert wird. „Das ist dann ein Angstfaktor weniger für das Brautpaar“, sagt Ruhl.

Irmine Estermann
Bäckerei Böhmer: Umlandstraße 40, Dortmund,
baeckerei-boehmer.de



Doublecaramel-Peanut-Cheesecake

Alle Zutaten für den Mürbeteig gut verkneten und für 15 Minuten kaltstellen. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Eine Springform gut fetten. Den Teig nun ausrollen und den Boden und Rand der Form damit auskleiden. Nun den Mürbteigboden für 10 Minuten blind backen und im Anschluss für eine Stunde auskühlen lassen.

Nun die Füllung: Zucker und Frischkäse auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse aufschlagen. Speisestärke und Quark hinzugeben und gründlich unterrühren. Mit einem Schneebesen nun ganz vorsichtig Sahne, Ei und Zitronensaft unterheben. Ein Drittel des Teiges in eine separate Schüssel geben und mit dem Schneebesen behutsam die Erdnussbutter unterrühren. Die Erdnussbutter-Cheesecake-Masse auf den Mürbteigboden geben, glattstreichen und mit der hellen Cheesecake-Creme bedecken. Für circa eine Stunde bei 180°C im Ofen backen und nach etwa 30 Minuten den Kuchen mit Alufolie abdecken, damit er schön hell bleibt. Nach 60 Minuten sollte er noch leicht in sich schockeln, aber nicht mehr flüssig sein. Den Kuchen im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen. Danach für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Soft-Karamell: Alle Zutaten bis auf die Sahne bei mittlerer Hitze in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen. Die Masse so lange vor



sich hinblubbern lassen, bis sie bernsteinfarben ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne löffelweise gut unterrühren.

Nun zu den Erdnüssen: Zucker und Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen und so lange kochen, bis ein farbloser Sirup entsteht. Die Erdnüsse dazugeben und so lange verrühren, bis das Gemisch eine karamellige Farbe annimmt. Einen Bogen Backpapier ausbreiten und zusammen mit zwei Gabeln beiseitelegen. Dann die Schokolade schmelzen und ebenfalls schwungvoll über den Cheesecake geben. Auf das Backpapier gießen und sofort mit den beiden Gabeln die Nüsse voneinander trennen. Nun zuerst mit einem Löffel so viel Soft-Karamell wie du magst über den Kuchen schwingen und dann die karamellisierten Nüsse darüber geben.

Für das Crunchy-Karamell den Zucker in einen Topf geben und ohne zu rühren (!) schmelzen. Ist dieser flüssig und gold-gelb, Sahne und Butter hinzufügen und gut verrühren. Das Karamell zügig mit einem Löffel über den Kuchen geben, es härtet schnell aus.

Zutaten

Schokoladenmürbteigboden

200g Mehl
100g Zucker
100g Butter
1 Ei
1 Pk Vanillezucker
3 EL Ungesüßtes Kakaopulver
1 TL Backpulver

Füllung

200g Zucker
600g Frischkäse (Doppelrahstufe)
3 Ei Speisestärke
200g Magerquark
150g Sahne
1 Ei
2 EL Zitronensaft
200g cremige Erdnussbutter

Salziges Soft-Karamell

60g Butter
75g Zucker
1 TL Honig
Etwas Vanille
¼ TL Salz
100ml Sahne

Crunchy Karamell

100 g Zucker
1 Ei Butter
1 Schwapp Sahne
30 g Zartbitterschokolade

Karamellisierte, salzige Erdnüsse

200g Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
100g Zucker
70ml Wasser

„Hast du nicht Lust beim CheeseCakeOff anzutreten und mitzubacken?“ Wahrlich eine Frage, die ich mir nicht zweimal stellen lasse. Und so kam es, dass ich schwuppdwupp am CakeOff meiner Freundin und zugleich Lieblings-Foodbloggerin Madame Dessert im Unterfränkischen Würzburg teilnahm. Dabei wurden sieben selbst kreierte Cheesecake-Variationen von Testessern verkostet und jeweils anhand von Geschmack, Optik und dem Gesamteindruck bewertet. Das



Rezept bescherte mir den zweiten Platz. Für mich vereint es alles, was ich liebe. Salziges Karamell, cremigen Cheesecake, Erdnüsse, Schokolade. Balsam für Herz, Bauch und Seele! Jana aus Gladbeck.

Kardamom Buns

Zutaten

Teig

500ml Milch
50g Hefe
150ml feinsten Zucker
840g Mehl (Typ 505)
2 TL frisch gemahlener Kardamom
½ TL Salz
150g weiche Butter

Füllung

125g weiche Butter
75g feinsten Zucker
1 ½ TL frisch gemahlener Kardamom
1 TL Zimt
1 Prise Salz

Zuckersirup

100g feinsten Zucker
100ml Wasser

Kardamomzucker

1 TL frisch gemahlener Kardamom
1 ½ TL feinsten Zucker

Anleitung

Zuerst der Teig: Die Hefe zerbröseln und mit lauwarmen Milch verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Die trockenen Zutaten vermischen, die Butter in kleinen Stückchen hinzufügen und zu der Milch-Hefe-Mischung geben. Alles 5-10 Minuten kneten bis ein gebundener Teig entsteht. Für mindestens 40 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann die Füllung: Alle Zutaten für die Füllung miteinander vermischen. Den Teig nun zu einem großen Rechteck auf bemehltem Untergrund ausrollen (ca. 3mm dick). Die Füllung auf den ausgerollten Teig streichen und den Teig dreifach an der Längsseite übereinander falten. Den dreilagigen Teig jetzt in etwa 2cm breite Streifen schneiden. Die Streifen werden nun gedreht und zu einem Nest gewickelt. Die Nester auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmal 40 Minuten ruhen lassen. Für den Zuckersirup Wasser und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und unter Rühren ein bis zwei Minuten weiter köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, damit der Sirup abkühlen kann. Die Kardamombuns im vorgeheizten Backofen bei 225°C (200°C Umluft) ca. 8-10 Minuten backen. Anschließend mit dem Sirup bestreichen und mit der Kardamom-Zucker-Mischung bestreuen.



Nicht nur die Schweden lieben luftig-weiches Hefengebäck, auch das Ruhrgebiet begeistert sich dafür! Das Rezept habe ich in leicht abgewandelter Form von dem schwedischen Partner meiner Schwägerin bekommen und gemeinsam gebacken. Ich bin Jessica, 33 Jahre alt und lebe in Dortmund. Ich habe mich gerade selbstständig gemacht und das Labsal an der Rheinischen Straße 14 eröffnet, direkt gegenüber vom U. Es ist ein Bistro und Café, in dem es neben schwäbischer Küche auch allerhand süße Leckereien aus aller Welt – wie eben auch diese Kardamom Buns – zu genießen gibt.



Brownie mit Cheesecake-Crème



Zutaten

Brownie

250g Butter
200g Zartbitterschokolade zum Schmelzen
1 EL Espressopulver
3 Eier (Größe L)
125g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
50g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
200g Zartbitterschokolade, grob gehackt
40g Mehl

Cheesecake-Masse

180 g Magerquark
80 g Puderzucker
2 Eier
Abrieb von einer Bio-Limette

Anleitung

Ofen auf 180 °C vorheizen und eine passende Backform (25×25) ausbuttern oder mit Backpapier auslegen. Die Butter und die Zartbitterschokolade bei mittlerer Flamme über köchelndem Wasser schmelzen und dann das Espressopulver dazugeben. Wenn alles geschmolzen ist, von der Flamme nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Eier mit dem Zucker verrühren und die warme Schokomasse in die Mischung gießen. Wieder etwas abkühlen lassen. Jetzt Mehl, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel sieben und die abgekühlte Schokomischung dazugeben. Kommen wir zum Cheesecake: Alle Zutaten mit einer Rührschüssel verrühren. Nun die gehackte Schokolade und die Walnüsse mit 40g Mehl vermengen und auch in den Schokoteig geben. Das Bemehlen der Schoko-Nüsse sorgt übrigens dafür, dass sie nicht zum Boden sinken. Den Schokoteig in die Form gießen und schön verteilen. Jetzt den Cheesecake in Klecksen auf dem Schokoteig verteilen und mit einer Gabel leicht „swirlen“, damit sich beide Teige ein wenig miteinander vermischen. Jetzt geht's für unseren sabschigen Brownie in die Hitze. 40 Minuten muss er backen, bis ihr den Stäbchentest machen könnt. Soll heißen: Das Stäbchen muss nach dem Einstechen fast ganz sauber sein. Aber Achtung: Bloß nicht zu lange im Ofen lassen! Abkühlen lassen und in zwölf gleichgroße Stücke schneiden.

Dieser Brownie ist einer von der Sorte, die an den Fingern kleben bleibt. Einer der nicht krümelt, sondern fest und saftig ist. So schwer in der Hand, dass man die Schokoladen-Menge schon erraten kann. Wir Deutschen gehen leider oft zu sparsam mit den „fettigen“ Zutaten um, die diesen Kuchen doch eigentlich so ultra-lecker machen. Denn in einen guten Brownie gehören nunmal Schokolade, Butter, Zucker und Eier. Das Ergebnis sollte so saftig sein, als wäre der Kuchen noch gar nicht ganz durchgebacken. Sabschig eben! Wenn der Brownie oben drauf ein wenig rissig und knackig ist, dann habt ihr alles genau richtig gemacht.

Ich bin Line. Mein Foodblog „Hattgeköcht“ ist mittlerweile mein zweites Zuhause geworden. Hier fühle ich mich wohl, hier kann ich mich ausdrücken und meine Küchen-Erlebnisse teilen. In den vergangenen Monaten ist hier so einiges passiert. Mein kleiner Blog ist langsam immer größer geworden. Hin und wieder verschlägt es mich jetzt sogar in fremde Städte und Länder. Seit Oktober 2016 mischt Tim hier mit. Er ist Journalist und Food-Freak, sagt zu einem saftigen Steak niemals Nein und sorgt auf Hattgeköcht für frischen Wind. hatt-erzaehlt.com



Frühlingstorte „Blumenwiese“

Zutaten

Tortenboden

Eier 4 Stk.
Zucker 200 g
Vanilleextrakt 1,5 TL
Vanillezucker 1 Packung
Mehl 300 g
Speisestärke 100 g
Backpulver 1 Packung
Sonnenblumenöl 200 ml
Mineralwasser 200 ml

Ganache zum Befüllen

Sahne 200 ml
Milka Vollmilchschokolade 230 g

Ganache zum Bestreichen

Sahne 200 ml
Milka Vollmilchschokolade 510 g

Dekoration

circa 1,5kg Fondant

Anleitung

Im ersten Schritt habe ich die Zutaten für den Tortenboden vermischt und daraus den Boden gebacken. Parallel habe ich die Ganache zum Befüllen und die Ganache zum Bestreichen vorbereitet. Ist alles abgekühlt, wird die Torte mit der Füllung eingestrichen und dann gekühlt. Danach mit Ganache eingestrichen und wieder gekühlt.

Für die Dekoration habe ich ca. 1,5 kg Fondant verwendet. Sowohl die Fondantdecke der Torte, als auch die ganze Dekoration habe ich aus Fondant handgefertigt. Als Hilfsmittel habe ich teilweise Ausstechformen verwendet, aber allem nochmal manuell den letzten Schliff verpasst. Et voilà: Fertig war meine Frühlingstorte „Blumenwiese“.

Mein Name ist Janet Nesmedin. Ich bin 1984 geboren, glücklich verheiratet und habe einen kleinen Sohn. Neben Familie und Freunden, habe ich zwei große Leidenschaften. Seit 16 Jahren betreibe ich aktiv den Taekwondo-Sport als Sportlerin und Trainerin, erst seit zwei Jahren liebe und lebe ich zudem das Backen. Meine Liebe zum Backen entdeckte ich während meiner Schwangerschaft vor knapp zwei Jahren. Ob Kekse, Kuchen oder Torten, für mich bedeutet backen Entspannung. Ich liebe es, mir Zeit zu nehmen, um aus vielen kleinen Zutaten mein persönliches „Kunstwerk“ zu kreieren. Das Schöne dabei ist für mich, dass ich meinen Mitmenschen, ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.





Foto: Sonja Pawlowski

Marmorkuchen mit Birne

Zutaten

Butter für die Form
Puderzucker zum Bestäuben
1 Dose Birnenhälften (480 g Abtropfgewicht)
2 EL Birnensaft
1/2 Pck. Backpulver
400 g Mehl
4 Eier
220 g Zucker
250 g Butter
2 EL Milch
50 g Kakaopulver

Anleitung

Die weiche Butter mit 200 g Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier zufügen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und darunterheben. 2/3 des Teiges abnehmen und den Birnenschnaps darunter rühren. Eine Springform (Durchmesser 24 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den hellen Teig einfüllen. Das Kakaopulver mit dem restlichen Zucker mischen und zusammen mit der Milch unter den restlichen Teig rühren. Den Schokoladenteig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Den dunklen Teig in gleichmäßigen Abständen tropfenförmig in den hellen Teig spritzen. Die Tülle dabei bis zu 2/3 in den hellen Teig stechen. Die Birnen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und trocknen. Die Birnenhälften mit der Wölbung nach unten sternförmig leicht auf den Teig legen. Nicht festdrücken. Den Kuchen auf der untersten Schiene 60 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

Mein Name ist Sonja Pawlowski und ich komme aus Marl. Ich betreibe seit gut zwölf Jahren den Blog [Vest-Blog.de](https://vest-blog.de). Ich berichte dort über das Vest, Veranstaltungen und Themen aus NRW. Das Ganze immer privat und mehr oder weniger regelmäßig. Nebenbei backe und koche ich gerne und probiere neue Rezepte aus, die ich dann auch veröffentliche.

Auf dieses Rezept bin ich gestoßen, als ich zu einem Geburtstag einen Kuchen mitbringen sollte. Es sollte nichts aufwendiges sein, aber einen „0815“-Kuchen wollte ich dann auch nicht mitbringen. Zum Glück fand ich dieses einfache aber außergewöhnliche Rezept, das sehr gut ankam. Durch die Birne ist der Marmorkuchen gar nicht mehr langweilig oder trocken.



coölibri

New York Cheese cake



Foto: aufgabeln.net

Zutaten

100g Butter
200g Vollkornkekse
200g Zucker
2 EL Mehl
3 Eier
2 Eigelb
800g Frischkäse
400g Creme Fraiche
Butter-Vanille Aroma
2 EL Schalenabrieb von einer Orange
2 EL Schalenabrieb von einer Zitrone

Anleitung

Backofen auf 180° C vorheizen. In einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur Butter zerlassen und danach vom Herd nehmen. Die Vollkornkekse fein zerkrümmeln. Die zerkrümmelten Kekse mit 1 EL Zucker zur zerschmolzenen Butter hinzugeben und alles sorgfältig miteinander vermischen. Die Masse in eine Springform (23cm Durchmesser) verteilen und fest andrücken. Die Form für 10 Minuten in den Ofen stellen. Danach herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Ofen auf 200° C erhöhen. Nun für den Cheesecake Belag den Frischkäse mit dem Handrührgerät auf der niedrigsten Stufe cremig rühren. Danach den restlichen Zucker und das Mehl nach und nach hinzugeben, solange rühren bis es eine glatte Masse ist. Das Butter-Vanille-Aroma und die Orangen- und Zitronenabriebe in die Creme hinzufügen und mit einer höheren Stufe miteinander verrühren. Nacheinander die Eier und die Eigelbe unterrühren. Zuletzt Creme Fraiche einrühren. Den oberen Rand der Springform mit etwas Butter einfetten und die Cheesecake Masse einfüllen. Zuerst für 15 Minuten bei 200° C backen, danach auf 100° C reduzieren und noch 30 Minuten backen lassen. Nach der Backzeit den Kuchen für mindestens 2 Stunden auskühlen lassen und am besten über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Da der NY-Cheesecake sehr cremig ist und durch den Boden ein wunderbares Butter-Aroma entsteht, empfehlen wir etwas fruchtiges mitzuservieren. Einzelne frische Beeren wie Him- und Blaubeeren passen wunderbar dazu. Oder ein Fruchtpüree aus Waldbeeren. Das Rezept stammt von aufgabeln.net, dem Netzwerk für Good Times-Content.





Fotos: Steffi Korte

Tante Hildegards

Apfelkuchen



Zutaten

150g Backmargarine
150g Zucker
2 Eier
150g Mehl Typ 405
1 gestrichener TL Backpulver mit Safran
2 EL weißer Rum
750g Äpfel Elstar
40g Mandelblätter
2 EL Aprikosenmarmelade
4 EL Cointreau

Anleitung

Die Margarine schaumig rühren. Den Zucker und die Eier zugeben und cremig aufschlagen. Nun den Rum untermengen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterheben und die Masse zwei bis drei Minuten auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verrühren. 4 EL Teig abnehmen und zur Seite stellen. Den übrigen Teig in die gefettete Springform geben. Die geschälten Äpfel in kleine Würfel schneiden und auf dem Teig verteilen. Darauf die Mandelblätter verteilen und die 4 EL Teig in Klecksen darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde auf mittlerer Stufe backen. Die Aprikosenmarmelade mit dem Cointreau verrühren und auf dem erkalteten Kuchen verteilen.

Ich bin Steffi, 37 Jahre, wohne tief im Westen (Bochum) und backe und koche für mein Leben gern. Unter www.backliebe.com veröffentliche ich als Foodbloggerin meine erprobten Rezepte.



Fotos: Steffi Korte

Neujährkes nach Oma Weißenberg



Zutaten

125 g Butter
1 Ei & 1 Eigelb
250 g weißer Kandis
1/4l Wasser
250 g Weizenmehl Typ 405
Ganzer Anis, je nach Belieben

Anleitung

Kandis in heißem Wasser auflösen und erkalten lassen, Butter auflösen und erkalten lassen. Die flüssige Butter dann nach und nach mit Eiern und Mehl vermischen. Das Kandiswasser nach und nach untermischen. Zum Schluss den ganzen Anis nach Belieben untermengen. Die Masse mit dem Waffeleisen in hauchdünne Waffeln verwandeln und diese dann zu einem Hörnchen rollen.

In meiner Familie wird traditionell zwischen den Tagen immer gebacken und zwar die sogenannten Neujährkes nach Oma Weißenberg. Oma Weißenberg ist meine Oma, die wiederum das Rezept von ihrer Mutter „Mama Ferkinghoff“ hat. Die Familie Ferkinghoff aus Waltrop ist eine alt eingesessene Familie die noch zu den Alt-Waltropern gehört, daher stammt also auch dieses uralte Rezept. Die Neujährkes kommen traditionsgemäß von Neujahr bis Karneval in unserer Familie auf den Kaffeetisch und werden vorzugsweise gefüllt mit frisch geschlagener Sahne gegessen. Um die Neujährkes zu backen, benötigt man ein spezielles Waffeleisen. Unbedingt vorstellen muss ich auch ein Rezept meiner Tante Hildegard. Der weltbeste Apfelkuchen den es überhaupt gibt! Einmal probiert, backt man ihn wirklich immer wieder. Ich weiß nicht, ob es an dem bisschen Cointreau liegt, aber dieser Kuchen macht süchtig



Foto: © Lukas Vering

WE YOU

Verlag

coolibri GmbH • Ehrenfeldstraße 34 • 44789 Bochum
Postfach 100207 • 44702 Bochum • Telefon: 0234/93737-0
Fax 02 34 / 9 37 37-97 (Redaktion) • Fax 0234/93737-99 (Anzeigen)

Geschäftsführung

Josef Jasper
Assistenz der Geschäftsführung
Anastasia Mirau
Telefon: 0234/93737-32

Redaktion

Chefredaktion
Irmine Estermann
Printredaktion
Lukas Vering
0234/93737-74

Vertrieb und Marketing

Sarah Joy Litzbarski
Telefon: 0234/93737-22
Moritz Spilker
Telefon: 0234 / 93737-21

Online

Onlinemarketing und digitale Projekte
Natallia Bakunina (Ressortleitung)
Telefon: 0234- 93737-24
Online-Redaktion
Sebastian Ritscher
Telefon: 0234 / 93737-76

Sekretariat

Kerstin Reigers
Telefon: 0234/93737-51
Kirstin Nix
Telefon: 0234/9373-33

Titelfoto: AdobeStock-jfunk

coolibri AWA 2016: 412 000 Leser

Abdruck und Vervielfältigung von redaktionellen Beiträgen bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Verlags.

Folgt uns auf...



WE YOU

www.coolibri.de