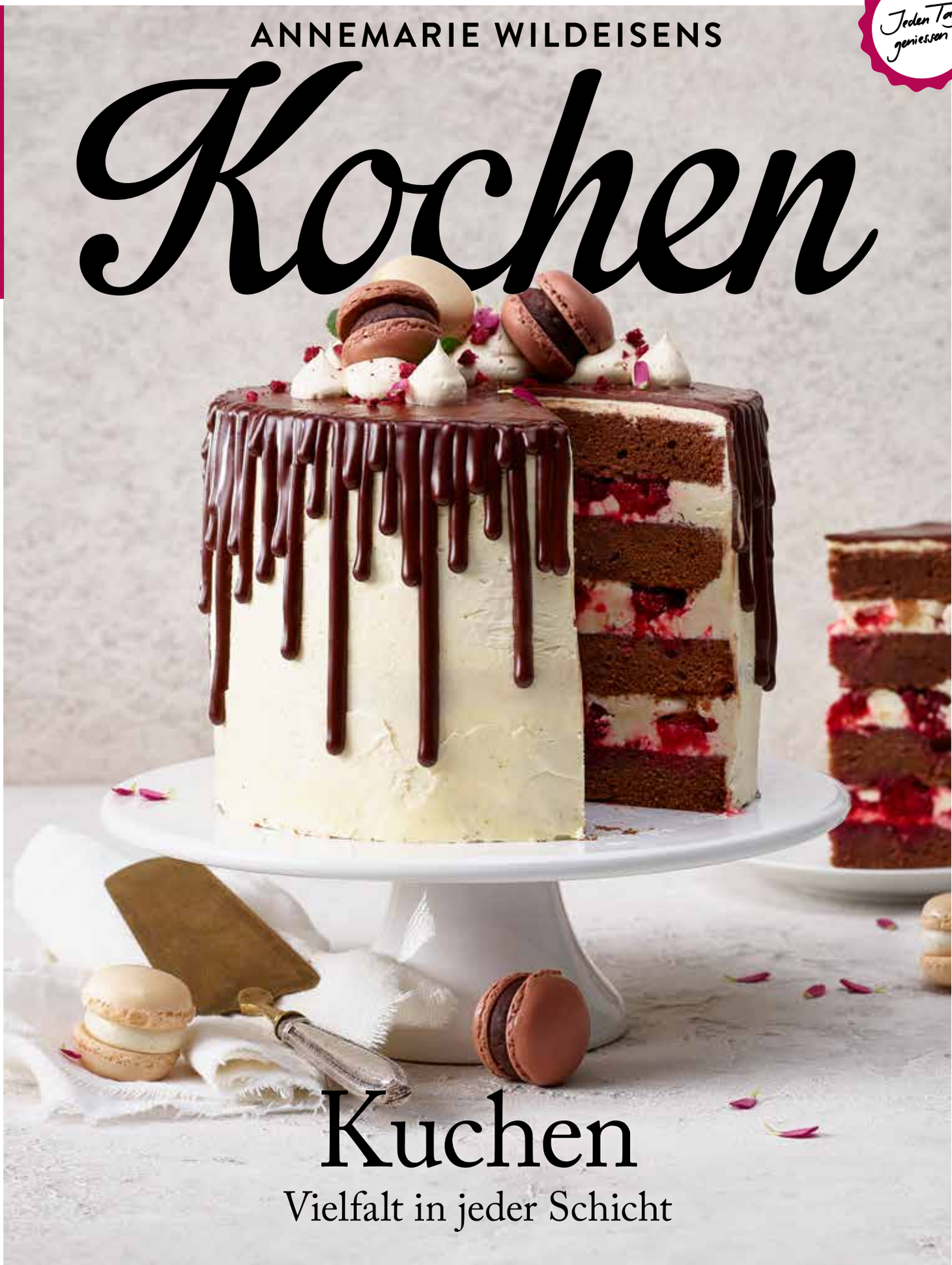
Kochen

Kuchen Spezial | www.wildeisen.ch

ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Jeden Tag geniessen



Kuchen

Vielfalt in jeder Schicht

FRUCHTIGE KUCHEN
Ein frisch-säuerlich-süsses Vergnügen.

SCHOKOLADE
Eine wahre Explosion Aromen.

NO BACKEN
Der erfrischende Sommerkuchen kommt ohne Backen aus.

Kochen

Unsere besten Kuchenrezepte

Schokoladen-Drip-Cake mit Himbeeren **4**

Sizilianischer Zitronen-Mandel-Kuchen **6**

Haselnuss-Tarte mit Passionsfrucht-Rhabarber **8**

Schokoladen-Rotwein-Gugelhopf **9**

Chai-Apfel-Kuchen **12**

Himbeer-Sauerrahm-Kuchen **14**

Aprikosen-Quarktorte **14**

Schokoladen-Pavlova mit Kirschen **15**

Mandel-Torte **17**

Joghurtkuchen mit Caramel-Birnen **18**

direkt zum REZEPT

wildeisen.ch

Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A	Aprikosen-Quarktorte	14
C	Chai-Apfel-Kuchen	12
H	Haselnuss-Tarte mit Passionsfrucht-Rhabarber	8
	Himbeer-Sauerrahm-Kuchen	14
J	Joghurtkuchen mit Caramel-Birnen	18
M	Mandel-Torte	17
S	Schokoladen-Drip-Cake mit Himbeeren	4
	Schokoladen-Rotwein-Gugelhopf	9
	Schokoladen-Pavlova mit Kirschen	15
	Sizilianischer Zitronen-Mandel-Kuchen	6

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN**: Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20 g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58 g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35 g, jener des Eigelbs 20–25 g.

Schokoladen-Drip-Cake mit Himbeeren

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten
RUHEZEIT: 8 Stunden

BISKUIT:
150 g dunkle Schokolade
150 g weiche Butter
50 g Puderzucker
6 Eigelb, 6 Eiweiss
1 Prise Salz, 120 g Zucker
120 g Mehl

FÜLLUNG:
250 g weisse Schokolade
1 dl Rahm
1 Teelöffel Vanillepaste oder ¼ Teelöffel Vanillepulver
400 g weiche Butter
40 g Puderzucker

ZUM FERTIGSTELLEN:
100 g Himbeerkonfitüre
180 g tiefgekühlte Himbeeren
100 g dunkle Schokolade, 65% Kakaogehalt
1 dl Rahm, 1 Teelöffel Butter
nach Belieben gefriergetrocknete Himbeeren, Macarons und essbare Blüten für die Dekoration

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Springformen von 16 cm Durchmesser mit Butter ausbuttern, mit Mehl bestäuben und kühl stellen.
2 Für das Biskuit die Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen.
3 In einer Schüssel die Butter und den Puderzucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 3–4 Minuten zu einer hellen, luftigen Masse aufschlagen. Ein Eigelb nach dem anderen unterschlagen. Dann die flüssige Schokolade unterrühren.
4 Die Eiweisse mit dem Salz halb steif schlagen. Dann unter Weiterschlagen den Zucker portionenweise einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis ein fester, glänzender und feinporiger Eischnee entstanden ist. Diesen mit einem Spachtel unter die Schokoladenmasse ziehen. Das Mehl darüber stäuben und sorgfältig unterheben. Den Teig in die beiden vorbereiteten Formen füllen.
5 Die Biskuits im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen. Die Biskuits herausnehmen und in der Form 5–10 Minuten abkühlen lassen. Anschliessend aus der Form lösen und vollständig erkalten lassen.
6 Für die Füllung die weisse Schokolade in Stücke brechen und mit dem Rahm und der Vanille in eine Schüssel geben. Die Schokolade über einem heissen Wasserbad schmelzen lassen. Anschliessend glattrühren und abkühlen lassen.
7 Die weiche Butter mit dem Puderzucker mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine 5 Minuten kräftig aufschlagen. Dann nach und nach unter Rühren die Schokoladencreme beifügen und nochmals 2 Minuten auf höchster Stufe luftig aufschlagen. ⅔ der Creme in einen Spritzsack füllen, der Rest wird zum Einstreichen der Torte verwendet.
8 Beide Biskuits waagrecht halbieren. 3 Biskuitböden mit der Himbeerkonfitüre bestreichen. Den ersten Himbeer-Biskuitboden auf eine Tortenplatte geben. ⅓ der Schokoladen-Butter-Creme auf den Boden spritzen und mit ⅓ der Himbeeren belegen. Mit den zwei weiteren Himbeer-Biskuitböden auf die gleiche Weise verfahren. Den vierten und letzten – unbestrichenen – Biskuitboden als «Deckel» auflegen.
9 Die Torte mit der beiseitegestellten Creme rundherum einstreichen, den Rest der Creme zum Dekorieren der Torte verwenden. Die Torte mindestens 1 Stunde kaltstellen.
10 Für die Drip-Glasur die Schokolade hacken und in eine Schüssel geben. Den Rahm aufkochen und über die Schokolade giessen. Kurz ruhen lassen, damit die Schokolade schmelzen kann. Dann die Butter beifügen und alles glattrühren. Die Glasur leicht abkühlen lassen.
11 Die Glasur in einen Spritzbeutel füllen. Nun am Rand der Torte «Tränen» aufspritzen und die Glasur an der Seite der Torte herunterfliessen lassen. Zuletzt den Rest der Glasur auf der Oberfläche der Torte verteilen. Die Torte kaltstellen.
12 Zum Servieren die Torte nach Belieben mit gefriergetrockneten Himbeeren, Macarons und Blüten sowie der restlichen Buttercreme ausgarnieren.

Dieser herrlich saftige Kuchen wird mit Polenta anstatt Mehl zubereitet und behält deshalb trotz Feuchtigkeit einen angenehmen leichten Biss.

Sizilianischer Zitronen-Mandel-Kuchen

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 60 Minuten

4–5 Zitronen, je nach Reifegrad und Grösse
250 g weiche Butter
200 g Zucker (1)
½ Teelöffel Vanillepulver
4 Eier
250 g gemahlene geschälte Mandeln
175 g feine Polenta
50 g Pistazienkerne
150 g Zucker (2)

1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Rand aufsetzen. Papierboden und Formenrand mit Butter bestreichen. Die Form kühl stellen.
2 Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben. Den Saft der Zitronen auspressen und beiseitestellen.
3 Die weiche Butter mit der ersten Portion Zucker (1), dem Vanillepulver sowie der abgeriebenen Zitronenschale mit dem Handrührgerät 5 Minuten zu einer hellen, luftigen Masse aufschlagen. Dann ein Ei nach dem andern unterschlagen. Zuletzt Mandeln, Polenta und Pistazienkerne mischen und portionenweise unter die Ei-Butter-Creme ziehen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
4 Den Zitronen-Mandel-Kuchen im 160 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 60 Minuten backen.
5 Kurz bevor der Kuchen fertig gebacken ist, den beiseitegestellten Zitronensaft mit der zweiten Portion Zucker (2) verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
6 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann den Formenrand entfernen und den Kuchen auf ein Kuchengitter geben. Den noch warmen Kuchen wieder und wieder mit Zitronensirup bestreichen. Dann vollständig erkalten lassen.

Pro Stück 10 g Eiweiss,
31 g Fett, 41 g Kohlenhydrate;
494 kKalorien oder 2056 kJoule

PROBLEMLOS GELIEREN

Der Guss auf unserer Rhabarbertorte wurde mithilfe von Gelatine Express zubereitet, was auch für alle jene, die den Umgang mit Gelatine scheuen, ein Kinderspiel ist. Das Pulver kann nämlich ohne Erwärmen und Quellen direkt sowohl in warme wie auch kalte Flüssigkeit gegeben werden, ohne dass man befürchten muss, dass Klümpchen entstehen. Unbedingt die Packungsangaben befolgen, denn je nach Art der Masse kann die Dosierung unterschiedlich sein. Nicht geeignet für die Zubereitung sind frische Früchte wie Ananas, Kiwis, Feigen und Papayas, welche alle ein Enzym enthalten, das die Wirkung von Gelatine zerstört. Werden diese Früchte hingegen zuerst gegart, dann verliert das Enzym seine Wirkung.

Haselnuss-Tarte mit Passionsfrucht-Rhabarber

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 35 + 10 Minuten
RUHEZEIT: ca. insgesamt 3 Stunden

TEIG:
125 g weiche Butter
90 g Puderzucker
½ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste
1 grosse Prise Salz, 1 Ei
250 g Mehl
30 g gemahlene Haselnüsse
ca. ½ Beutel helle Kuchenglasur (Milchschokolade)

FÜLLUNG:
100 g gemahlene Haselnüsse
4½ dl Milch, 40 g Zucker
3 Blatt Gelatine
1½ dl Rahm

RHABARBER:
750 g Rhabarber
80 g Zucker
3 dl Passionsfrucht-Nektar (aus Glas oder Tetrapak), ersatzweise exotischer Fruchtnektar
1 Beutel Gelatine Express (15 g)

1 Für den Teig die weiche Butter cremig rühren. Dann nacheinander Puderzucker, Vanille, Salz und Ei beifügen und zu einer homogenen Masse rühren. Zuletzt Mehl und Haselnüsse zügig untermischen. Den weichen Teig mit einem Spachtel auf Klarsichtfolie geben, rund drücken und in die Folie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.
2 Eine Tarteform oder ein Kuchenblech von 28 cm Durchmesser mit einem mindestens 2 cm hohen Rand leicht ausbuttern.
3 Den Teig auf wenig Mehl rund und 3–4 mm dick deutlich grösser als die Form auswallen. Die Form mit dem Teig auslegen, dabei den Teig bis zum Formenrand hochziehen. Die Form 30 Minuten kalt stellen.
4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5 Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen, mit Backpapier belegen und darauf Hülsenfrüchte, Backperlen, Kieselsteine usw. verteilen, damit beim Anbacken der Teigrand nicht einsinkt. Den Teigboden im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 20 Minuten backen. Dann Hülsenfrüchte usw. sowie Backpapier entfernen und die Tarte nochmals etwa 15 Minuten backen, bis sie knusprig ist. Kurz in der Form abkühlen lassen, dann sorgfältig herausnehmen. Vollständig erkalten lassen.
6 Inzwischen die Kuchenglasur nach Anleitung auf dem Beutel schmelzen. Den Tarteboden mitsamt Innenrand damit dünn bestreichen und trocknen lassen.
7 Für die Füllung die Haselnüsse und die Milch in einen Becher geben und mit dem Stabmixer 1½–2 Minuten fein mixen. Etwa 15 Minuten ruhen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.
8 Die Haselnussmilch durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen, dabei die Masse gut auspressen. Den Zucker beifügen. Alles unter Rühren aufkochen, dann 10 Minuten leise kochen lassen.
9 Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wenn sie zusammengefallen ist, in der warmen Haselnussmilch unter Rühren auflösen. In eine Schüssel umgiessen, diese in ein kaltes Wasserbad stellen und die Milch unter Rühren abkühlen lassen. Anschliessend kalt stellen, bis die Haselnussmilch dem Rand entlang zu gelieren beginnt.
10 Den Rahm steif schlagen. Mit der Haselnussmilch mischen. Nochmals kurz kalt stellen. Dann auf den vorbereiteten Tarteboden geben und glatt streichen. Etwa 1 Stunde kühl stellen.
11 Inzwischen den Rhabarber rüsten und in 5 cm grosse Stücke schneiden. Den Zucker in einer weiten Pfanne bei Mittelhitze zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Den Passionsfruchtnektar dazugiessen und leise kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Rhabarber beifügen und bei kleiner Hitze 3–4 Minuten dünsten, bis der Rhabarber knapp weich ist. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
12 Vom Saft 1,25 dl Saft abmessen (siehe auch Anleitung auf der Packung) und in eine kleine Schüssel geben. Die Express-Gelatine einrühren und auflösen.
13 Die Rhabarberstücke dekorativ auf der Haselnusscreme verteilen und den Guss darüber verteilen. Die Tarte bis zum Servieren nochmals mindestens ½ Stunde kühl stellen.

Pro Stück 7 g Eiweiss, 24 g Fett, 41 g Kohlenhydrate; 414 kKalorien oder 1728 kJoule

Schokoladen-Rotwein-Gugelhopf

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 60 Minuten

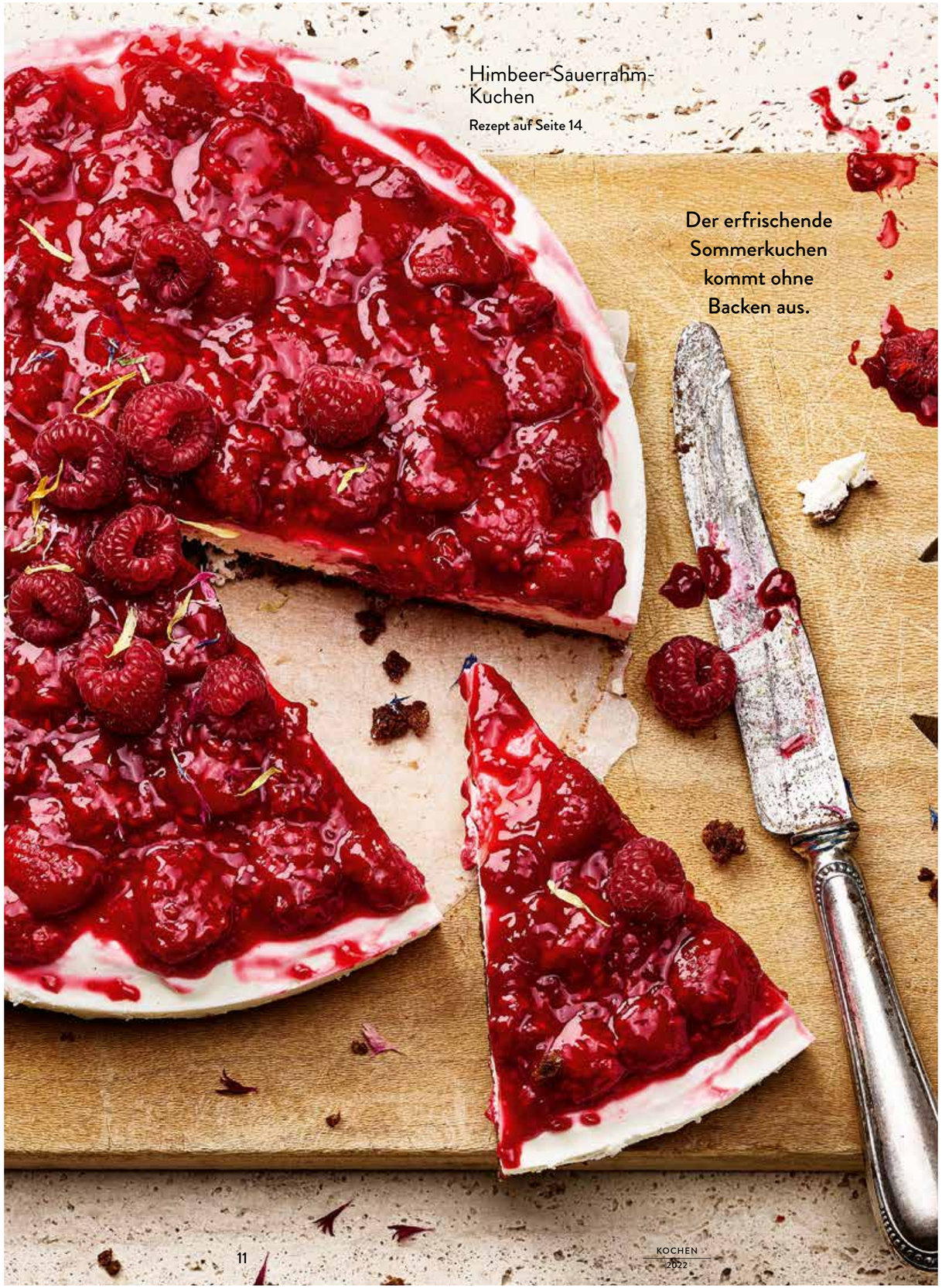
250 g brauner Zucker
3½ dl kräftiger Rotwein
1 Zimtstange
1 Vanilleschote
je 4 Gewürznelken und Kardamomkapseln
250 g dunkle Schokolade, 65 % Kakaogehalt
250 g weiche Butter
2 Eier
300 g Mehl
1 Teelöffel Backpulver

1 Zucker, Rotwein und Zimtstange in eine Pfanne geben. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, die Samen herausschaben und alles zum Wein geben. Nelken und Kardamom mit einer Messerklinge anquetschen, in ein kleines Gazetüchlein oder in ein Tee-Ei geben und ebenfalls beifügen. Den Wein unter Rühren einmal kurz aufkochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.
2 Die Schokolade in grobe Stücke brechen.
3 Die Gewürze aus dem Rotweinsirup entfernen. Die Schokolade beifügen und im noch heissen Sirup schmelzen lassen. Alles glatt rühren.
4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Gugelhopfform ausbuttern und mit Mehl bestäuben.
5 Die weiche Butter in einer Schüssel mit dem Handrührgerät oder mit der Küchenmaschine 5 Minuten aufschlagen. Dann ein Ei nach dem andern dazurühren und alles nochmals 1–2 Minuten weiterschlagen.
6 Den Schokoladen-Rotwein-Sirup unter die Butter-Ei-Masse rühren. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und mit einem Teigschaber von Hand unterziehen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
7 Den Gugelhopf sofort im 160 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 60 Minuten backen. Dann herausnehmen und 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Anschliessend auf ein Kuchengitter stürzen.

TIPP
Statt eines grösseren Gugelhopfs kann man auch zwei mittlere Kuchen backen. Die Backzeit reduziert sich um 20–25 Minuten. Der Gugelhopf oder Stücke davon lassen sich auch sehr gut tiefkühlen.

Pro Stück 5 g Eiweiss, 25 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 467 kKalorien oder 1954 kJoule, Purinarm

Schokolade, Rotwein und Gewürze verleihen diesem Kuchen eine tolle Würze. Noch intensiver kommt das Aroma von Gewürznelken und Kardamom zur Geltung, wenn man sie vor der Beigabe in den Rotweinsirup kurz anröstet, bis sie zu duften beginnen.



Himbeer-Sauerrahm-Kuchen

Rezept auf Seite 14

Der erfrischende Sommerkuchen kommt ohne Backen aus.

Chai-Apfel-Kuchen

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 55 Minuten

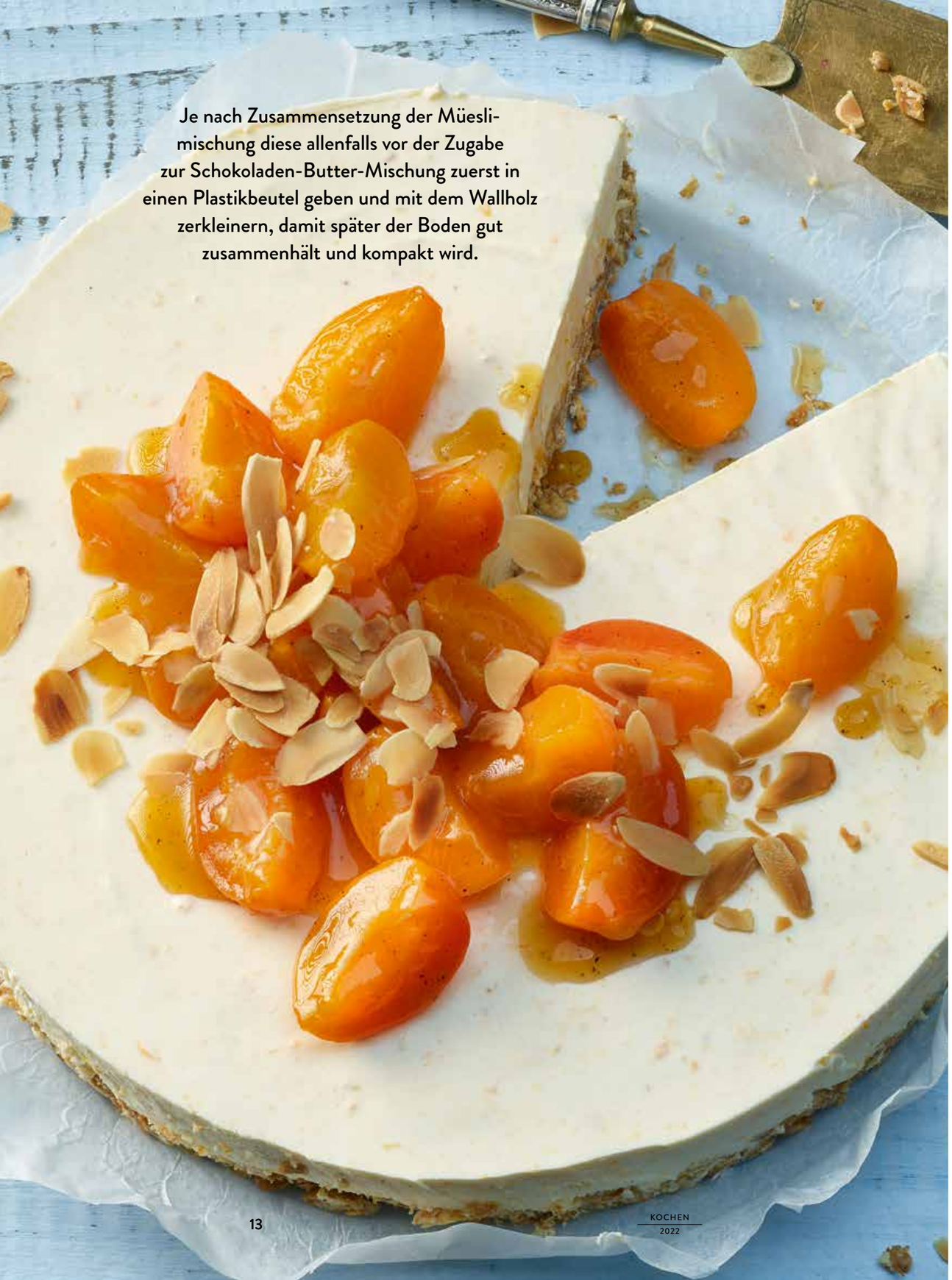
Es gibt unterschiedliche Gewürzmischungen für Chai-Tee: unter anderem grob oder fein gemahlene, mit Zucker oder Teeblättern. Von einer groben Mischung verwendet man eher zwei Teelöffel, von einer feinen nur einen. So oder so fügt man dem Teig zuerst besser etwas weniger Gewürzmischung bei, damit das Aroma nicht zu intensiv wird.

7–8 Äpfel, insgesamt ca. 1 kg
2 Esslöffel Zitronensaft
1–2 Teelöffel Chai-Gewürzmischung, siehe Einleitungstext
300 g Mandelmasse oder Backmarzipan
20 g Puderzucker
2 Eier
150 g weiche Butter
½ dl Rum oder Milch
150 g Apfelmus
200 g Mehl
⅓ Päckchen Backpulver
7–8 Zimtstangen

ZUM FERTIGSTELLEN:
½ dl Zitronensaft
150 g Puderzucker

1 Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, den Rand aufsetzen und mit Butter einfetten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2 Die Äpfel schälen und mit einem Apfelkernausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel sofort mit Zitronensaft bestreichen.
3 Falls eine grobe Chai-Gewürzmischung verwendet wird, diese im Mörser fein mahlen.
4 Die Mandelmasse oder den Backmarzipan in einen hohen Becher geben. Wird Backmarzipan verwendet, diesen vorher in grobe Stücke zupfen. Den Puderzucker, die Eier und die Gewürzmischung beifügen und alles mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren.
5 In einer Schüssel die pürierte Mandelmasse mit der Butter verrühren und dann mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine 6 Minuten zu einer luftigen Masse aufschlagen.
6 Den Rum oder die Milch sowie das Apfelmus unter die aufgeschlagene Masse rühren. Das Mehl und das Backpulver darübersieben und unterheben. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. Die ganzen Äpfel in den Teig setzen und in das Loch des Kerngehäuses je 1 Zimtstange stecken.
7 Den Kuchen im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 55 Minuten backen. Anschliessend vollständig auskühlen lassen.
8 In einer Schüssel den Zitronensaft und den Puderzucker glatt rühren. Die Glasur über den Kuchen verteilen.

Pro Stück 6 g Eiweiss, 18 g Fett, 50 g Kohlenhydrate; 389 kKalorien oder 1628 kJoule, Purinarm



Je nach Zusammensetzung der Müeslimischung diese allenfalls vor der Zugabe zur Schokoladen-Butter-Mischung zuerst in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz zerkleinern, damit später der Boden gut zusammenhält und kompakt wird.

Aprikosen-Quarktorte

ERGIBT 12 STÜCK
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
RUHEZEIT: 4 Stunden

100 g weisse Schokolade
50 g Butter
250 g Müeslimischung, siehe Tipp
600 g Aprikosen
1 unbehandelte Orange
200 g Aprikosenkonfitüre
1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel Vanillepulver
6 Blatt Gelatine
2½ dl Rahm
50 g Zucker
400 g Magerquark
25 g Mandelblättchen

1 Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen.
2 Die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter in eine Schüssel geben. Über einem heissen, aber nicht kochenden Wasserbad langsam schmelzen lassen.
3 Die Müeslimischung unter die Schokoladen-Butter-Mischung rühren. Die Masse auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen und gut festdrücken. 30 Minuten kühl stellen.
4 Inzwischen die Aprikosen vierteln und den Stein entfernen. Die Schale der Orange fein abreiben und für die Füllung beiseitestellen. Den Saft der Orange auspressen und 1 dl abmessen.
5 In einer weiten Pfanne die Konfitüre mit dem abgemessenen Orangensaft und der Vanillepaste oder dem Vanillepulver aufkochen. Die Aprikosen beifügen und nur gerade so lange garen, bis sie knapp weich sind. 150 g Aprikosen in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Restliche Aprikosenviertel in eine Schüssel geben, erkalten lassen, dann kühl stellen.
6 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
7 Den Rahm mit dem Zucker steif schlagen.
8 Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, in eine kleine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Die Gelatine unter das noch lauwarme Aprikosenpüree rühren. Dann in einer Schüssel den Quark, das Aprikosenpüree und die beiseitegestellte Orangenschale verrühren. Zuletzt den Rahm unterheben und die Masse auf dem vorbereiteten Boden verteilen. Die Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen.
9 In einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten.
10 Zum Servieren die Torte aus der Form lösen und auf eine Platte geben. Die Aprikosenviertel darauf verteilen und alles mit den Mandelblättchen bestreuen.

Pro Stück 8 g Eiweiss, 18 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 358 kKalorien oder 1496 kJoule

Himbeer-Sauerrahm-Kuchen

ERGIBT 12–16 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten
RUHEZEIT: 4½ Stunden

BODEN:
200 g Pumpernickel
50 g Zucker
75 g Butter
50 g Zartbitterschokolade

BELAG:
8 Blatt Gelatine
½ unbehandelte Zitrone
5 dl saurer Halbrahm
100 g Puderzucker
3 dl Rahm
300 g Himbeeren, auch tiefgekühlt
40 g Zucker
1 Esslöffel Maizena
2 Esslöffel kaltes Wasser, nach Belieben auch mit Himbeergeist gemischt

1 Für den Kuchenboden die Pumpernickel in Stücke brechen und im Cutter oder mit einem grossen Messer fein hacken. In einer beschichteten Bratpfanne die Pumpernickelbrösel mit dem Zucker unter Rühren anrösten, bis der Zucker geschmolzen ist. In eine Schüssel geben.
2 Die Butter in Stücke schneiden. Die Schokolade in kleine Stücke brechen. Beides in einer Pfanne bei kleiner Hitze erwärmen, bis sie geschmolzen sind.
3 Inzwischen den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen, dann den Rand aufsetzen.
4 Die Butter-Schokoladen-Creme zu den Pumpernickelbröseln geben und alles gründlich mischen. Auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen und gut andrücken. Den Tortenboden mindestens 30 Minuten kühl stellen.
5 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammenfallen.
6 Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit dem sauren Halbrahm und dem Puderzucker mischen.
7 Die Gelatineblätter tropfnass in eine kleine Pfanne geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Einige Löffel Sauerrahmcreme unterrühren, dann diese Mischung zur restlichen Creme rühren. Kurz kühl stellen.
8 Den Rahm steifschlagen und unter die Sauerrahmcreme ziehen. Die Creme auf dem Pumpernickelboden verteilen und wieder kühl stellen.
9 In einer Pfanne die Himbeeren mit dem Zucker mischen und erwärmen. Das Maizena mit dem Wasser glattrühren und zu den Himbeeren geben. Alles einmal gut aufkochen, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Anschliessend auf der Sauerrahmcreme verteilen. Die Torte mindestens 4 Stunden kühl stellen.
10 Zum Servieren die Sauerrahmcreme vorsichtig vom Rand der Form lösen und die Torte mit Hilfe des Backpapiers auf eine Platte gleiten lassen.

Pro Stück 4 g Eiweiss, 22 g Fett, 29 g Kohlenhydrate; 341 kKalorien oder 1418 kJoule

Schokoladen-Pavlova mit Kirschen

ERGIBT 10–12 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 120 Minuten

PAVLOVA:
200 g Zucker
1 Teelöffel Maizena
4 Eiweisse, 1 Prise Salz
1 Teelöffel Weissweinessig
10 g Kakaopulver
nach Belieben 10 g Kakao-Nibs, siehe Tipp

BELAG:
500 g Kirschen
1 Zitrone
20–40 g Zucker, je nach Kischensorte
½ dl Wasser
1–2 Teelöffel Maizena
½ Teelöffel Zimtpulver
3 dl Rahm

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet!). Ein grosses Ofenblech mit Backpapier belegen.
2 Für die Pavlova Zucker und Maizena mischen. Die Eiweisse mit 1 Prise Salz fast vollständig steif schlagen. Dann nach und nach die Zuckermischung einrieseln lassen und alles so lange weiterschlagen, bis eine glänzende, feste, feinporige Masse entstanden ist. Zuletzt den Essig unterrühren.
3 In einer kleinen Schüssel 3–4 grosse Esslöffel Eiweissmasse mit dem Kakaopulver glattrühren. Anschliessend das Kakao-Eiweiss von Hand unter den restlichen Eischnee heben. Die Eischneemasse mithilfe eines Spachtels in die Mitte des Backpapiers geben und zu einer runden Torte von etwa 5 cm Höhe und 20 cm Durchmesser formen. Zuletzt nach Belieben mit den Kakao-Nibs bestreuen.
4 Die Ofentemperatur auf 100 Grad reduzieren und die Pavlova auf der zweituntersten Rille 1 Stunde backen. Dann eine Holzkelle in die Backofentüre stecken, damit diese einen Spalt weit geöffnet bleibt, und die Ofentemperatur auf 120 Grad erhöhen. Die Pavlova nochmals 1 Stunde trocknen lassen. Dann den Ofen ausschalten und die Pavlova im nun wieder geschlossenen Ofen erkalten lassen.
5 Für den Belag die Kirschen entsteinen.
6 Den Saft der Zitrone auspressen. Mit den Kirschen und dem Zucker in eine Pfanne geben. Alles langsam aufkochen. Das Wasser mit der Stärke verrühren. Zu den leicht kochenden Kirschen geben und alles nochmals 1–2 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen. Anschliessend zugedeckt abkühlen lassen.
7 Kurz vor dem Servieren den Rahm mit dem Zimt steif schlagen.
8 Die Pavlova auf eine Tortenplatte geben. Den Rahm auf der Pavlova ausstreichen und darauf die Kirschen verteilen. Nach Belieben mit Schokoladenspänen und/oder frischen Kirschen garnieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 11 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 239 kKalorien oder 1002 kJoule, Glutenfrei

Kakao-Nibs sind kleine geröstete Splitter der Kakaobohne. Man bekommt sie im Reformhaus oder im spezialisierten Onlinefachhandel unter der Bezeichnung Kakaosplitter oder Kakao-Nibs.

Mandel-Torte

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten
RUHEZEIT: 12 Stunden

FÜLLUNG:
500 g Äpfel, gerüstet gewogen
200 g Aprikosenkonfitüre
2 dl Apfelsaft
6 Blatt Gelatine
Biskuit:
180 g Butter
180 g Zucker
5 Eier
180 g gemahlene geschälte Mandeln
120 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver

ZUM FERTIGSTELLEN:
160 g Mandelblättchen
100 g Backmarzipan (Mandelmasse)
6 dl Rahm
50 g Puderzucker
2 Päckchen Rahmhalter
1 Teelöffel Vanillepaste oder
½ Teelöffel Vanillepulver

1 Die gerüsteten Äpfel in Scheiben schneiden. Mit der Konfitüre und dem Apfelsaft in eine Pfanne geben und die Äpfel zugedeckt weich kochen; der Apfelsaft sollte am Schluss fast vollständig eingekocht sein.
2 Inzwischen ein Wähenblech von 18 cm Durchmesser mit Klarsichtfolie auslegen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
3 Die heissen Äpfel in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Gelatine ausdrücken, zum warmen Apfelmus geben und unter Rühren auflösen. Das Apfelmus in das vorbereitete Wähenblech geben, in den Tiefkühler stellen und gefrieren lassen; dies dauert etwa 2 Stunden.
4 Für das Biskuit den Boden einer Springform von 24 cm mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einfetten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5 In einer Schüssel die Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine 5 Minuten zu einer luftigen Masse aufschlagen.
6 In einer zweiten Schüssel die Eier mit den Mandeln verrühren. Dann zur Butter-mischung geben und alles glatt rühren. Zuletzt das Mehl und das Backpulver darübersieben und mit einem Gummispachtel unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
7 Das Biskuit im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 30 Minuten backen.
8 Die Mandelblättchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Wenn man das Biskuit aus dem Ofen nimmt, die Mandeln im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 10–12 Minuten goldbraun rösten. Mandeln und Biskuit auskühlen lassen.
9 Das Backmarzipan in kleine Stückchen zerzupfen und mit 1 dl Rahm in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer zu einer Creme pürieren. Kühl stellen.
10 Wenn das Apfelgelee gefroren und das Biskuit ausgekühlt ist, den Puderzucker und den Rahmhalter mischen. Den restlichen Rahm (5 dl) mit der Vanillepaste oder dem Vanillepulver halb steif schlagen. Dann die Puderzucker-Rahmhalter-Mischung unter Rühren einrieseln lassen und den Rahm so lange weiter schlagen, bis er schön steif ist. Zuletzt mit dem Schwing-besen die Marzipancreme unterziehen.
11 Das ausgekühlte Biskuit waagrecht halbieren. Auf den Boden etwa 150 g Mandelrahm verteilen. Das gefrorene Apfelgelee aus der Form lösen und mittig auf dem Boden platzieren. ½ des restlichen Mandelrahms drüber verteilen, sodass eine glatte, gleichmässig hohe Fläche entsteht. Mit dem zweiten Biskuit decken und die ganze Torte mit dem restlichen Mandelrahm rundherum überziehen. Zuletzt die gerösteten Mandeln darüber verteilen.
Die Torte vor dem Servieren mindestens 3 Stunden kalt stellen.

TIPP
Die einzelnen Komponenten dieser Torte müssen zwischen den verschiedenen Arbeitsschritten jeweils genügend lange ruhen oder abkühlen, bevor man alles zu einer Torte zusammenfügen kann. Dafür lässt sich die Torte gut bereits am Vortag zubereiten, sie ist im Kühlschank 2 Tage haltbar.

Pro Stück 13 g Eiweiss,
48 g Fett, 52 g Kohlenhydrate;
703 kKalorien oder 2925 kJoule

Joghurtkuchen mit Caramel-Birnen

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40–45 Minuten

KUCHEN:
140 g Butter
1 unbehandelte Zitrone
1 Ei
1 Eigelb
180 g griechischer oder türkischer Joghurt
140 g Zucker
180 g Mehl
1 ½ Teelöffel Backpulver

BELAG:
5 Passionsfrüchte
1 dl frischer Orangensaft
120 g Zucker
2–3 grosse Birnen
400 griechischer oder türkischer Joghurt

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer Springform vom 22 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Formenrand aufsetzen. Papierboden und Formenrand bebuttern und mit Mehl bestäuben und die Form kühl stellen.
2 Für den Kuchen in einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Schale der Zitrone fein dazureiben. Den Saft der Zitrone auspressen.
3 In einer Schüssel die flüssige Butter, den Zitronensaft, das Ei, das Eigelb, den Joghurt und den Zucker verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver dazusieben und unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in die vorbereitete Form füllen.
4 Den Joghurtkuchen im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.
5 Für den Belag 1 Passionsfrucht für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Früchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen in einen hohen Becher schaben. Den Orangensaft beifügen und alles nur gerade 5–8 Sekunden mit dem Stabmixer mixen, um das Fruchtfleisch von den Kernen zu lösen. Die Masse durch ein Sieb passieren.
6 Die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Schnitze schneiden.
7 In einer weiten Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu goldbraunem Caramel schmelzen lassen. Den Passionsfrucht-Orangen-Saft dazugiessen und alles so lange leise kochen lassen, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Dann die Birnen in den Sud legen und je nach Reifegrad 3–6 Minuten weich garen. Abkühlen lassen.
8 Den Joghurt auf einem Küchentuch zu einem Quadrat von 30 x 30 cm ausstreichen. Mit den Tuchrändern decken und 10 Minuten entwässern lassen. Dann den Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren.
9 Zum Servieren den Kuchen auf eine Tortenplatte geben. Etwas Passionsfrucht-Caramel-Sauce von den Birnen darüber verteilen und in den Kuchen einziehen lassen. Den Joghurt auf dem Kuchen verstreichen. Die beiseitegelegte Passionsfrucht halbieren, das Fruchtfleisch zur Sauce schaben und gut verrühren. Die Birnenschnitze mit der Sauce dekorativ auf dem Joghurtbett anrichten.

Pro Stück 4 g Eiweiss,
16 g Fett, 40 g Kohlenhydrate;
323 kKalorien oder 1355 kJoule