

EINLEITUNG

Ich werde nie auf Desserts verzichten. Der Geschmack von Vanilleeis ist eines der Dinge, die für mich das Leben lebenswert machen.

Ein perfektes herzhaftes Gericht kann wie Alchemie wirken: Bescheidene Zutaten werden kombiniert und manipuliert, um Gold herzustellen. Aber ein gut zubereitetes Dessert ist ein funkelnder Diamant. Ein Dessert, nie eine Notwendigkeit, immer ein Luxus, kann magisch sein.

Als Kind war ich von dem Gedanken fasziniert, dass es echte Magie gibt. Nicht die Magie der Zauberer, die Tricks vorführen, sondern wirklich echte Magie: die Magie der Hexen und Zauberer im Märchen. Ich liebte die unwiderstehlichen magischen Radieschen, von denen Shelley Duvall in der Inszenierung von »Rapunzel« im Faerie Tale Theatre besessen war. Ich durchforstete heimlich die Regale meiner Grundschulbibliothek nach Zauberbüchern. Vergeblich. Einige Jahre später entdeckte ich Kochbücher, in denen brodelnde Kessel, unglaubliche Verwandlungen und »Abrakadabras«

vorkamen. Während meiner Highschool-Zeit wiegten mich die Stimmen der Fernsehköche David Rosengarten und Sara Moulton oder der Two Fat Ladies in den Schlaf.

Kurz nach dem College hatte ich einige Vorstellungsrunden als Redaktionsassistent bei der Zeitschrift *Gourmet*, aber als man mich nicht nahm, kam mir der Gedanke, dass Erfahrungen in einer Profiküche bei meiner nächsten Bewerbung um einen Zeitschriftenjob von Vorteil sein könnten. Also machte ich mich auf den Weg nach Frankreich, um ein Praktikum in der Küche von Michel Rostangs Bistro unweit von Paris zu absolvieren. Die Küche war winzig, und ich wurde ermutigt, zuzusehen und von allem ein bisschen zu machen. Aber die Desserts interessierten mich am meisten: französische Klassiker wie Macarons, Crêpe Suzette, Baba au rhum. Nach meiner

Rückkehr nach New York nahm ich den ersten Bürojob an, den ich finden konnte. Aber ich war immer noch davon überzeugt, dass die *Gourmet* meine eigentliche Bestimmung war (ich war von dem Gedanken leicht besessen), und sehnte mich nach dem Nervenkitzel in der Küche und nach einer Konditorausbildung. Also nahm ich Kontakt zu den besten Konditoren in Manhattan auf. In zerschlissenen Cargo-Shorts und Flip-Flops traf ich Gina DePalma im Speisesaal des Babbo und fühlte mich sofort wie zu Hause. Ich begann, nachts und an den Wochenenden neben Gina und ihren beiden Mitarbeitern zu arbeiten. Gina wollte ihr Personal nicht überlasten (und ich wurde nicht bezahlt), doch ich wollte immer dabei sein, um möglichst schnell möglichst viel zu lernen. Monate später, als ein Mitarbeiter kündigte, wurde ich als Vollzeitkraft eingestellt.

Morgens geisterte ich durch das Lokal, das bis auf einen brummenden Staubsauger und eine Reinigungskraft leer war, bis zur Küche mit ihren Neonröhren und den Edelstahlgeräten. Ich heizte den Umluftbackofen auf 150 °C vor und schwebte weiter nach oben, um meine Arbeitskleidung anzuziehen. Dann hatte ich die Küche eine Weile für mich allein, bis ein paar Vorbereitungsköche und eine Spülkraft eintrafen. Mit jeder Stunde kamen mehr Leute, mehr klappernde Töpfe, würzige Aromen, schmutzige Witze und die »leche!«-Rufe, wenn jemand sah, dass mein Topf mit Milch fast überkochte. In meiner Konditorecke, meist versteckt hinter einer Wand aus übereinandergestapelten Behältern (Mehl, Zucker, Krokant, Nüsse, Amaretti, Biscotti ...), schlug und faltete ich, rollte und schnitt, schmolz und spritzte, drehte und kühlte, schlug und backte ich.

Abends bereitete ich Saucen und Beilagen vor, während ich auf die erste Welle von Anfragen für die Konditorei wartete. Die Köche waren großzünftig zu mir; die Konditorei genoss in der Küche

einen Sonderstatus, und sie wussten, wenn sie mir ein Schweinekotelett (Pete), ein Bete-Farroto (Chris) oder Tintenfisch-Spaghetti mit Garnelen, Chili und Chorizo (Marcello) zubereiteten, würde ich mich mit Erdbeer-Gelato, Pfirsich-Crostata oder Safran-Panna-Cotta revanchieren. Am Ende des Abends gönnte ich mir eine Velouté der Eiscreme, die im Laufe des Abends am stärksten geschmolzen war, und ich nahm einen kleinen Kuchen mit, den ich am nächsten Tag meiner Schwester schenken wollte, aber dann doch selber aß, während ich auf die U-Bahn wartete, die mich um zwei Uhr morgens nach Hause brachte.

Nachdem ich einige Jahre in einer glänzenden, gut ausgestatteten Restaurantküche mehrgängige Desserts für bis zu dreihundert Gäste zubereitet und angerichtet hatte, wollte ich auf Bauernhöfen in Spanien und Frankreich arbeiten. Als ich auf dem zweiten »Bauernhof« in Katalonien eintraf, erfuhr ich, dass dort nur eine Pflanze angebaut wurde – Mangold – und dass der Rest unserer Lebensmittel aus den Restecontainern örtlicher Supermärkte kam. Ich erkannte, dass eine mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Küche zwar inspirierend war, doch dass auch Einschränkungen Kreativität hervorbrachten. Das Ersinnen und Zubereiten von Mahlzeiten für ein halbes Dutzend Kollegen und mich selbst, je nachdem, was der Container täglich hergab, wurde zum Mittelpunkt meiner Tage. Die wichtigste Lektion, die ich dabei lernte, war nicht nur, weniger zu verschwenden, sondern auch, dass es fast immer alternative Wege zu köstlichen Gerichten gibt, die über die altbekannten Rezepte weit hinausgehen.

Zwei Jahre später, nachdem ich in der Gastronomie und als Privatkoch gearbeitet und viel Zeit damit verbracht hatte, eine Mappe mit Fotos und Zeichnungen meiner Patisseries zusammenzustellen, wurde ich Architekturstudent in Yale. Es wird keinen meiner Freunde an der Architekturfakultät

überraschen, dass ich inzwischen ein Kochbuch geschrieben habe; zu meinen schönsten Erinnerungen an New Haven gehört das Kochen für Kommilitonen, was ich ein paarmal in der Woche machte, und die *Kouign-amanns*, köstliche französische süße Fladen, die ich samstags auf dem Markt kaufte. Was die Architektur selbst betrifft, so begeisterte mich am meisten der Entwurf der perfekten Küche und des perfekten Cafés – oder die Erforschung unterirdischer Gemeinschaftsöfen in Nordafrika.

Unnötig zu erwähnen, dass mich meine Begeisterung für Lebensmittel und das Experimentieren mit alternativen Zutaten und Techniken zurück in die Küche brachte – und zwar in meine eigene (ausgestattet mit der KitchenAid aus dem Babbo, einem Geschenk von Gina). Hier konnte ich Grenzen austesten, ungenießbaren Müll herstellen und die eine oder andere Offenbarung erleben. Als ich Konditor im Babbo war, bedienten wir jeden Abend Hunderte von Gästen, aber meine liebste Arbeit war das Experimentieren mit neuen Rezeptideen – zwischen dem zügigen Anrichten der eingeübten Gerichte für die Gäste – und die Verkostung der Ergebnisse durch die Köche. Ich liebe Offenbarungen in der Küche.

Als ich vor einigen Jahren eine wunderbar süße und geschmackvolle Mango probierte, kam mir eine Frage in den Sinn: Kann ich daraus nicht ein süßes Dessert zubereiten? Die Frucht war so süß, wie ich es mir von jedem Dessert wünschen würde. Warum also war ich (und Millionen anderer Menschen) auf Unmengen von Zucker angewiesen, um Süßspeisen herzustellen? Für uns ist es selbstverständlich, dass Zucker – in Form von Rohrzucker, Ahornsirup, Honig und mehr – in unsere Desserts oder unsere süßen Frühstücksspeisen kommt. Aber warum sollte man nicht auch anderswo suchen, in der weiten Welt der süßen, reifen Früchte? Ich musste anfangen zu experimentieren, und alles

begann mit einem Mangopudding, für den ich die natürliche, geschmackvolle Süße der Frucht nutzte.

Ich pürierte die überreifen Früchte und kochte die Sahne mit duftendem Vanillemark und Zitronenabrieb auf, während ich den Wassergehalt des Mangosafts um die Hälfte reduzierte. Ich schlug Eigelb, Mangopüree, eine Prise Salz und einen Spritzer Zitronensaft unter und seigte den Pudding durch ein Sieb ab. So wurde er himmlisch glatt, bevor er anschließend in Förmchen über dem Wasserbad im Backofen gebacken wurde. Nach dem Abkühlen löffelte ich reichlich Mangopüree über den Pudding. Das Ergebnis war ein Dessert in der Farbe der Sonne, das mit cremiger Textur und süßen, säuerlichen und eleganten Geschmacksnuancen begeisterte. Abgerundet wurde der Pudding mit etwas Mastix, dem Harz eines Baumes, der eigentlich ein naher Verwandter des Mango baums ist, das nur auf der griechischen Insel Chios abgebaut wird.

Als dieser Versuch gelang, wollte ich weitere Desserts dieser Art zubereiten und suchte vergeblich nach vorhandenen Rezepten. Warum gibt es diese Rezepte nicht?, fragte ich mich. Die Antwort zeigte sich schon bald in Form zahlreicher gescheiterter Experimente: weil es nicht einfach ist.

Ermutigt durch den gelungenen Mangopudding, probierte ich Süßspeisen aus, die nicht direkt süß waren: zum Beispiel einen locker gebackenen Kuchen. Nicht wirklich überzeugend! Aber kleine Erfolgserlebnisse ließen mich weitermachen. Mir gelangen wunderbare Variationen etwa vom Sticky Toffee Pudding, der genauso reichhaltig, weichklebrig und süß wie das Original war – und das alles ohne ein bisschen Zucker.

Der Verzicht auf Zucker erinnerte mich an die vielen Funktionen, die Rohrzucker normalerweise erfüllt: Er süßt nicht nur, sondern unterstreicht auch subtile Aromen, sorgt für Struktur, hält die Speisen feucht und frisch. Wenn Zucker

karamellisiert wird, verleiht er Textur (Knusprigkeit, weiche Klebrigkeit), Farbe und Geschmack. Es gab keinen adäquaten Ersatz, der all diese Aufgaben übernehmen konnte. Ich musste also viel probieren und mich dabei auf die Durchbrüche konzentrieren: Es gab Dinge, die ich ohne Zucker nicht machen konnte (Baiser!), aber es war erstaunlich, wie viele Speisen ohne Zucker möglich waren. Gerade weil es eine solche Herausforderung war, eine vielseitige Zutat zu ersetzen, waren die Erfolgserlebnisse umso ... süßer.

Ich entwickelte eine Rechentabelle – mit integrierter (und ständig wachsender) Zutatendatenbank, die mir sogar jetzt noch hilft, ein traditionelles Rezept mit Zucker in ein Rezept umzurechnen, das nur mit Obst, Körnern, Nüssen und Ähnlichem gesüßt ist.

Als mir der Sticky Toffee Pudding (eines meiner Lieblingsdesserts) mit seinem intensiven süßen Karamellgeschmack nur mit der Süße aus Datteln, brauner Butter, Miso-Paste und Bio-Milchpulver gelang, wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war (S. 60).

Ich hatte ja lange nach Rezepten für diese Art von Desserts gesucht – rein fruchtgesüßt – und war nicht so richtig fündig geworden. Ein Buch aus den 1980er-Jahren kam meiner Vorstellung noch am nächsten, aber hier war der gesamte Zucker durch Fruchtsaftkonzentrat ersetzt worden, was natürlich ganz und gar nicht im Sinne der von mir bevorzugten vollwertigen Lebensmittel war. Ich kam zu dem Schluss, dass ich die Rezepte, die mir vorschwebten, selbst erfinden musste, wenn es sie geben sollte. Und ich wusste, dass ich nicht die einzige Person sein konnte, die von dieser Idee fasziniert war. Warum also, dachte ich, sollte ich den Leuten nicht Tausende von Stunden des Experimentierens ersparen und stattdessen diese neuen Rezepte in einem Buch veröffentlichen? Damit ein Rezept in die engere Wahl kam,

beschloss ich, dass ich jede der folgenden Fragen zu diesem Rezept mit Ja beantworten musste:

- 1) Würde ich es in einem Restaurant bestellen?
- 2) Würde ich es nachkochen wollen?
- 3) Ist der Geschmack unwiderstehlich?

Dieses Buch ist für all diejenigen, die wie ich Desserts lieben, echte Desserts – Kuchen und Gebäck, Pudding und Eiscreme, Torten und Crumbles –, die aber auf ihre Gesundheit achten und die Menge an Zucker, die sie gedankenlos zu sich nehmen, einschränken wollen. Natürlich gibt es immer Alternativen: Entweder man isst überhaupt keinen Zucker oder (noch schlimmer) man übt sich in Selbstbeherrschung und isst nur kleine Mengen davon. Meine Großmutter Marge zum Beispiel konnte ihren süßen Zahn mit einem einzigen Mini-Schokoriegel nach dem Abendessen stillen. (Sie musste auch Tabletten nehmen, um ihren Stoffwechsel zu verlangsamen.) Ich hingegen kann eine ganze Packung Feigengebäck auf einmal verputzen.

In »Natürlich ohne Zucker« erzähle ich Ihnen, wie es mir durch jahrelanges Forschen und Experimentieren gelang, die natürliche Süße von Früchten, Getreide und anderen Zutaten aus Vollwertkost zu nutzen, um meine Lieblingssüßigkeiten in nahrhafte Lebensmittel zu verwandeln, die ohne Zuckerzusatz oder künstliche Süßstoffe auskommen. Ich stellte mir eine Welt ohne Zucker vor – also ohne Rohrzucker, Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft oder andere nahezu reine Zuckerarten – und überlegte, wie ich diese Welt mit köstlichen, sättigenden Desserts, Frühstücksspeisen und Snacks füllen konnte. Die Antwort waren Früchte und andere natürliche Zutaten, deren Süße oft übersehen wird. Das Ergebnis ist eine Sammlung von Originalrezepten und ein Leitfaden für meine geheimen Zutaten und Techniken.

Dies ist kein »zuckerfreies« Backbuch; bei den Rezepten in diesem Buch geht es nicht darum, was ihnen fehlt, sondern vielmehr darum, was sie durch Früchte und anderen schmackhafte, bereichernde Zutaten gewinnen. Durch den Verzicht auf eine Grundzutat beim Backen und die Überarbeitung von Rezepten gewinnen wir ganz viel: Geschmack, Nährwerte und einen neuen achtsamen Umgang mit Zutaten.

Die Innovationen, die ich entwickelt habe, erforderten Hunderte von Stunden des Experimentierens, für die der durchschnittliche gesundheitsbewusste Bäcker weder die Zeit noch das Interesse hat, aber die daraus resultierenden Rezepte bieten köstliche Ergebnisse und die Freude an etwas Neuem. Neben den gesundheitlichen Vorteilen, die das Süßen mit Früchten mit sich bringt, werden Sie interessante Geschmacksveränderungen und Backerlebnisse genießen. Sie erfahren, welche Rolle Rohrzucker in einem Backrezept spielt und wo die Grenzen liegen, wenn man ohne ihn auskommen will.

Ein Dessert muss unwiderstehlich sein, sonst ist es völlig sinnlos. Trotz meiner gesundheitsbewussten Einstellung will ich Sie nicht davon überzeugen, dass Sie sich nach Johannisbrot und Stevia sehnen sollten, wenn Sie Lust auf Süßes haben. Solche Zutaten würden mich jedenfalls sicherlich nicht zufriedenstellen. Und beim Blick auf die Rezeptliste sehen Sie, dass ich Sie nicht überzeugen will, auf Desserts und Kuchen zu verzichten.

Ich möchte Ihnen Desserts und Kuchen schenken, die Sie lieben werden.

Ich kenne Zucker und seine Tricks. Er ist eine unglaubliche, formverändernde Zutat, mit der man leicht arbeiten kann; er ist nicht ohne Grund aus vielen traditionellen Desserts nicht wegzudenken. Ich habe mit seinen kristallinen Körnchen in renommierten Restaurants gearbeitet, und zwar in großen Mengen. Aber ich weiß, dass es eine andere

Welt der Desserts gibt, eine Welt, die ohne Rohrzucker oder Kokosblütenzucker, ohne Ahornsirup oder Honig auskommt. Es ist eine Welt, die nur wenige Bäcker erforscht haben, und noch weniger sind zurückgekehrt, um davon zu berichten.

Vielleicht wissen Sie es längst: Zucker ist nicht gut für Sie. Ich bin kein Arzt oder Ernährungswissenschaftler, aber ich bin von der schädlichen Wirkung des Zuckers überzeugt, und zwar nicht nur aufgrund der unzähligen Studien, die ich gelesen habe, sondern auch, weil ich mich nach dem Verzehr einer großen Menge Zucker nicht gut (fast verkater) fühle und weil es eindeutige Beweise dafür gibt, dass die ältesten und gesündesten Menschen der Welt nicht viel Zucker essen.

Die wachsende Auswahl an Süßungsmitteln im Backregal unserer Supermärkte (sogar in meinem kleinen Dorfladen in Connecticut) zeigt, dass Menschen durchaus daran interessiert sind, Alternativen für Rohrzucker zu erkunden. Aber das Problem mit den Zuckerersatzstoffen in diesen Regalen ist, dass sie entweder a) seltsame Chemikalien oder »uralte natürliche Süßstoffe« plus seltsame Chemikalien sind oder b) sich ernährungsphysiologisch kaum von Rohrzucker unterscheiden.

Die Zutaten, die ich verwende, um den Zuckerbedarf zu reduzieren, finden sich nicht im Regal mit den Süßungsmitteln, denn sie kommen ohne Tricks aus. Nehmen Sie mit dem Einkaufswagen Fahrt auf in Richtung Trockenfrüchte, Nüsse, Mehle und Körner. Vielleicht brauchen Sie einige Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe oder dem Kühlregal mit Milchprodukten – und, ach ja, dann noch zu einem ganz anderen Regal, denn Sie werden auch einige Gewürze brauchen. Und einige Zutaten – zugegeben – werden Sie am ehesten online bestellen. Und dann haben Sie eine Sammlung von Zutaten, die nicht nur ihre Süße, sondern auch ihre einzigartigen Aromen in die Köstlichkeiten einbringen, die Sie zubereiten werden.

Häufig verwendete Zutaten in diesem Buch:

Obst & Beeren

Früchte sind vergänglich, und so es ist immer etwas Besonderes, sie in einer Süßspeise zu präsentieren. Glücklicherweise halten sich einige Früchte mit kurzer Saison (Quitten, Kakis, Heidelbeeren) gut im Gefrierschrank und ermöglichen uns so, sie länger zu genießen.

Frisch

Wir kennen sie. Wir lieben sie. Sie glänzen als opulente Füllung in Tarte oder Pie, im Cobbler oder Crumble. Feigen, Weintrauben und Kakis gehören zu den süßesten Früchten, wenn sie reif sind.

Tiefgekühlt

Ich verwende oft gefrorene Früchte für Rezepte, bei denen sie weich und samtig sein sollen, ohne gekocht zu werden, zum Beispiel für Sauce, Eiscreme oder Sorbet. In den einzelnen Zellen der Frucht steckt Wasser, das sich ausdehnt und die Zellwände durchbricht, wenn es gefriert. Dadurch verliert die Frucht die Knackigkeit, die wir uns von frischen Früchten wünschen, und sie wird weich, was sie wiederum ideal für bestimmte Anwendungen macht. Ich habe immer wilde Heidelbeeren und überreife Bananen im Gefrierschrank.

Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte geben jedem Gericht Geschmack; die Geschmacksknospen können nicht anders, als ein wenig Sonnenschein an das Gehirn weiterzugeben, sobald sie eine dieser Früchte wahrnehmen. Zitronen-, Limetten- und Orangensäfte sind wichtig für einen Hauch warmer Säure, aber die folgenden Zutaten besitzen intensivere Aromen, die das Wesen der Zitrusfrüchte ausmachen.

Zitrusschalen

Die Schalen von Orangen, Zitronen, Limetten, Bergamotten, Grapefruits und anderen Zitrusfrüchten stecken voller intensiv schmeckender Öle. Wenn sie geschält oder abgerieben werden (mit einem Zestenreißer, einem Gemüseschäler o. Ä.), bietet die bunte äußere Schicht dieser Schalen den Grundgeschmack der Frucht ohne die im Fruchtfleisch enthaltene Säure oder Flüssigkeit. Das ist besonders praktisch, wenn wir mit vielen Fruchtzutaten backen, bei denen Säure und Feuchtigkeit schon reichlich vorhanden sind.

Orangenblütenwasser

Die elegant duftende Flüssigkeit aus den Blüten des Sevilla-Orangenbaums destilliert.

Datteln

Es gibt köstlichen Dattelsirup, auch Dattelmelasse genannt. Ich habe mich jedoch entschieden, in diesem Buch komplett auf konzentrierte und passierte Früchte zu verzichten.



DER SÄUREGEHALT VON FRÜCHTEN

Wenn wir Früchte in unseren Desserts verwenden, müssen wir immer mit einem gewissen Level an Säure umgehen. Säure gibt den Früchten ihren Geschmack und sie hat bei Backwaren Einfluss auf das Triebmittel. Was den Geschmack angeht, so gleichen wir die Säure in der Regel mit Süße und Fett aus und geben noch eine Prise Salz hinzu. Doch ohne pH-neutralen Rohrzucker müssen wir kreativ werden. Die am wenigsten säurehaltige (und daher neutralste) süße Frucht, die ich kenne, ist die Dattel. Das ist einer der Gründe, warum Sie Datteln in diesem Buch häufig finden werden. Auch Natron mildert Fruchtsäure ab, denn seine Alkalität gleicht den natürlichen Säuregehalt der Früchte chemisch aus. Bei Backwaren löst das Zusammenspiel von säurehaltigen Früchten und Natron eine chemische Reaktion aus, bei der winzige Kohlendioxidbläschen entstehen, die sie im Backofen aufgehen lassen.

Einige Früchte und Gemüsesorten vom höchsten bis zum niedrigsten Säuregehalt:





DATTEL-OLIVENÖL-BROWNIES

ergibt 16 Brownies • MF

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten • GESAMTZEIT 1½ Stunden

Diese Brownies bewegen sich in der Grauzone zwischen Kuchen und Dessert – und genau das mag ich. Das dunkle Roggenmehl mit seinem nussigen und teeähnlichen Geschmack ergänzt perfekt den Kakao und die Datteln, während das Olivenöl die fruchtige Bitterkeit der Schokolade unterstreicht. Entscheidend bei den Brownies ist, sie nicht zu lange zu backen!

Was macht sie süß? Datteln.

135 ml Olivenöl extra vergine, plus mehr für die Form
300 g Medjool-Datteln, entkernt und klein gehackt
2 Eier (Größe L)
2 TL Vanilleextrakt, ungezuckert
100 g Roggenmehl Type 1150
110 g Kakaopulver (alkalisiert)
½ TL Salz
½ TL Backpulver
1 Eiweiß, verquirlt
½ TL Maldon-Salz

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine 20 x 20 cm große Backform aus leichtem Metall einfetten.
2. Die Datteln im Mixer mit der Pulse-Funktion fein hacken, aber nicht pürieren. Die Eier und den Vanilleextrakt mit den Datteln vermengen. Bei laufendem Motor das Öl langsam in feinem Strahl hinzugießen. Einige Minuten pürieren, bis die Masse sehr glatt ist und nur noch kleine Dattelstückchen sichtbar sind.
3. Mehl, Kakao, Salz und Backpulver in eine mittelgroße Schüssel sieben und mit einem Schneebesen mischen. Die Hälfte der Trockenmischung zur Dattelmischung im Mixer geben. Mit der Pulse-Funktion mischen.

4. Die restliche Trockenmischung hinzugeben und den Teig zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Den Teig (er wird dick wie Karamell sein) fest in die vorbereitete Backform drücken und die Oberseite glatt streichen. Gleichmäßig mit Eiweiß einpinseln – so bekommen die Brownies mehr Glanz – und mit Salz bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen (ein Backthermometer sollte eine Innentemperatur von 70 °C zeigen). Sie sollen innen noch saftig sein.

6. Die Brownies in der Backform auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer in 16 Quadrate schneiden. Dicht verpackt oder in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur bis zu 1 Tag oder im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahren.

6. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

7. ZUM FERTIGSTELLEN eine große Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Den gut gekühlten Teig in zwei gleich große Stücke teilen und jedes Stück zügig zum Kreis formen.

8. Jeden Kreis mit dem Teigroller 3 mm dick ausrollen. Die Hälfte der Füllung mit der Winkelpalette gleichmäßig auf jedem Kreis verteilen, dabei einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Mit den beiseitegestellten gehackten Nüssen bestreuen.

9. Jeden Kreis mit einem Pizzaschneider oder Messer in 16 Tortenstücke teilen (zuerst den Kreis in Hälften, dann in Viertel, Achtel und Sechzehntel schneiden). Nun den Teig vom breiten Ende jedes Tortenstücks in Richtung des spitzen Endes aufrollen. Die aufgerollten Hörnchen direkt auf das vorbereitete Backblech legen.

10. Das Ei mit 1 EL Wasser leicht verquirlen und die Hörnchen damit bestreichen. Nach Belieben mit Mohn bestreuen.

11. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20–25 Minuten backen, bis die Rugelach an den Rändern goldbraun sind. Die abgekühlten Rugelach in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur bis zu 5 Tage aufbewahren.

TIPP:

Für eine milchfreie Variante die Butter durch vegane Butter (S. 228) und den Frischkäse durch veganen Frischkäse (S. 229) ersetzen.



APRIKOSE

ORDNUNG:

Rosales
(umfasst auch Feigen, Maulbeeren, Brotfrüchte, Jujube)

FAMILIE:

Rosaceae
(umfasst auch Äpfel, Birnen, Quitten, Brombeeren, Himbeeren, Boysenbeeren, Erdbeeren, Mispeln, Rosen)

GATTUNG:

Prunus
(umfasst auch Pflaumen, Kirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Mandeln)

BELIEBTE SORTEN ZUM BACKEN:

Türkisch (getrocknet), Blenheim (frisch)

ZUCKERGEHALT:

frisch 9 %
getrocknet 50–55 %



ERNTENZEIT

Frühlingsende bis Hochsommer

WIE ERKENNT MAN DEN REIFEGRAD?

Eine reife Aprikose hat eine tiefe, satte orange-goldene Farbe. Sie gibt bei leichtem Druck etwas nach (ist aber nicht matschig) und hat einen süßen, fruchtigen, blumigen Duft. Wenn sie nicht stark duftet, hat sie meist auch nur wenig Geschmack.

HERKUNFT

Die Aprikose wurde vermutlich bereits 2000 v. Chr. in China oder möglicherweise in verschiedenen Regionen in Asien angebaut. Die Bäume gelangten über die Seidenstraße nach Westen und ihre Früchte werden seit Urzeiten in den Basaren Zentralasiens verkauft, vor allem in getrockneter Form.

ANBAULÄNDER (TOP 10)

Türkei, Usbekistan, Iran, Algerien, Frankreich, Italien, Pakistan, Spanien, Marokko, Japan



HEIDELBEER-KEKS-COBBLER

ergibt 10–12 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten • GESAMTZEIT 1 Stunde 15 Minuten

(inkl. Mais-Buttermilch-Teig)

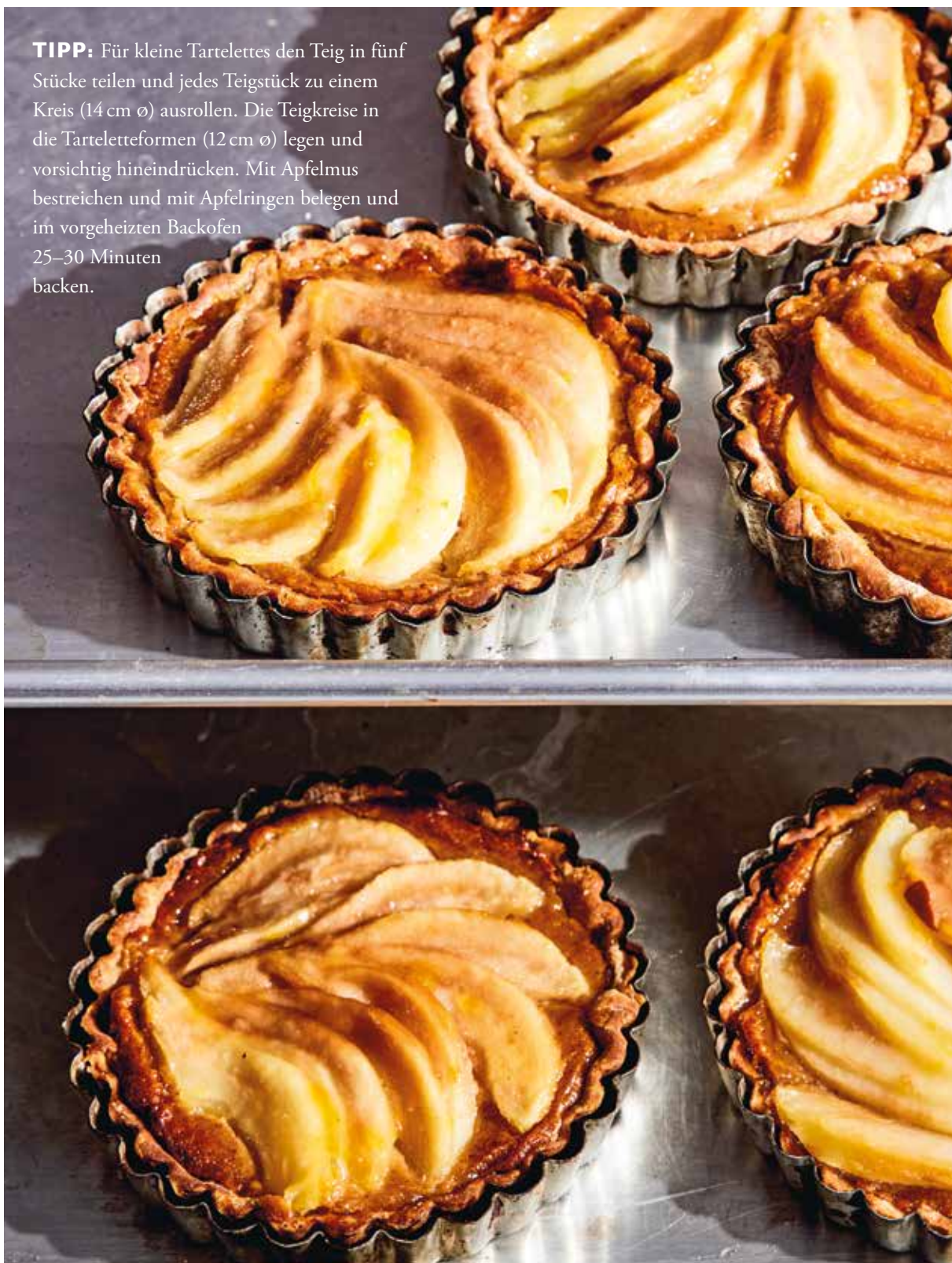
Sommer in der Auflaufform: blättriges goldgelbes Mais-Buttermilch-Gebäck bedeckt konfitürenartige, sprudelnde Heidelbeeren; und kühlende, luftig geschlagene Kokossahne bildet den krönenden Abschluss.

Was macht ihn süß? Das Gebäck ist mit gefriergetrocknetem Mais gesüßt. Die süßlichen Heidelbeeren bekommen Unterstützung von getrockneten Johannisbeeren, die beim Backen aufplatzen und sich mit den Beeren vermischen. Und die Kokossahne hat ihre ganz eigene feine Süße.

Butter für die Auflaufform
800 g Heidelbeeren (frisch und/oder TK)
80 g getrocknete Zante-Johannisbeeren, Cranberrys
oder Rosinen
1 EL Zitronensaft
1 TL Vanilleextrakt, ungezuckert
1 EL Tapiokastärke
1 Prise gemahlener Koriander
1 Prise Salz
1 Rezeptmenge Mais-Buttermilch-Teig, gekühlt
(S. 68)
115 g Sahne oder Kokossahne zum Bestreichen
1 Rezeptmenge Kokoschlagsahne (S. 129)
oder Schlagsahne zum Servieren

1. Eine ca. 20 x 28 cm große Auflaufform aus Keramik oder Glas mit Butter einpinseln. Darin Heidelbeeren, getrocknete Johannisbeeren, Zitronensaft, Vanilleextrakt, Tapiokastärke, Koriander und Salz mischen. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einem 1,5 cm dicken Rechteck ausrollen (die Maße des Rechtecks sind nicht wichtig). In neun oder zwölf Stücke schneiden und diese auf die Beerenmischung legen. Die Oberseite jedes Teigstücks mit Sahne einpinseln.
4. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen, bis die Kekse leicht goldbraun sind und die Beeren sprudelnd aufkochen. Mit Kokoschlagsahne servieren. Nach dem Abkühlen gut abdecken und bis zu 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren wieder kurz erwärmen oder auf Zimmertemperatur bringen.

TIPP: Für kleine Tartelettes den Teig in fünf Stücke teilen und jedes Teigstück zu einem Kreis (14 cm ø) ausrollen. Die Teigkreise in die Tarteletteformen (12 cm ø) legen und vorsichtig hineindrücken. Mit Apfelmus bestreichen und mit Apfelingen belegen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.



BIRNEN-MANDEL-TARTE

ergibt 1 Tarte (25 cm ø) für 8–12 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten • GESAMTZEIT ca. 3 Stunden (inkl. Süßer Mürbeteig)

Die Liebe zwischen Mandeln und Birnen ist ungebrochen wie bei nur wenigen andere Zutatenpaaren. Sie zeigt sich in dieser eleganten und einfachen französisch inspirierten Tarte.

Was macht sie süß? Die in Birnensaft pochierten Birnen; die süße Wärme von Kardamom, Datteln, Sultaninen und getrockneten Aprikosen in der Frangipane; und der Dattelsucker im Teig.

1 Rezeptmenge süßer Mürbeteig (S. 220), gekühlt
4 reife, aber feste Birnen (z. B. Bosc), geschält, entkernt
(s. Tipp) und in Viertel geschnitten
1 l Birnensaft
½ Vanilleschote, längs aufgeschlitzt und das Mark
herausgekratzt
4 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
1 Rezeptmenge Frangipane (S. 221), Zimmertemperatur

1. Den gekühlten Teig auf einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen, sodass er in eine Tarteform (25 cm ø, möglichst aus Metall und mit herausnehmbarem Boden) passt, und fest in die Form drücken. Mit dem Teigroller über die gesamte Form rollen und so überstehenden Teig entfernen. Den vorbereiteten Teig kühl stellen.

2. Einen großen Topf nehmen und aus Backpapier einen Kreis ausschneiden, der etwas kleiner als der Topfdurchmesser ist. Den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen. Birnen, Birnensaft, Vanillemark, Kardamom und Zimt in den Topf geben. Bei hoher Temperatur fast zum Kochen bringen und dann die Temperatur stark reduzieren. Den Backpapierkreis direkt auf die Flüssigkeit mit den Birnen legen und einen kleinen hitzebeständigen Teller auf das Papier setzen. So bleiben die Birnen in der Flüssigkeit. Etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis ein Messer leicht in die Birnen einsticht und sie glasig sind.

Den Topf vom Herd nehmen und die Birnen in der Flüssigkeit auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Birnen können in der Flüssigkeit 5 Tage gekühlt aufbewahrt werden. Für eine Sauce zur Tarte die Flüssigkeit (nachdem die Birnen entfernt wurden) sirupartig auf die Hälfte einkochen.

3. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

4. Die Frangipane mit einer kleinen Winkelpalette gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Dann immer jeweils ein Birnenviertel aus der Flüssigkeit nehmen, mit einem Papiertuch trocken tupfen und halbieren. Am äußeren Rand beginnend die Spalten spiralförmig anordnen, bis die Frangipane davon bedeckt ist. Die Birnenspalten vorsichtig in die Frangipane drücken.

5. Die Tarteform auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten backen, bis die Frangipane schön aufgegangen und tiefgolden ist. Die Tarte vollständig abkühlen lassen und erst dann aus der Form heben und servieren. Die abgekühlte Tarte hält sich eingewickelt im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

TIPP: Zum Entkernen von Birnenhälften einen Melonenausstecher verwenden.



5. FÜR DIE DATTEL-KAFFEE-CREME in einem kleinen Topf die Crème double bei mittlerer Temperatur aufkochen. Sobald sie kocht, den Topf sofort vom Herd nehmen und den gemahlten Kaffee einrühren. Den Kaffee in der Crème double ziehen lassen, dann durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel abseihen und möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Die abgeseigte Kaffeecreme zurück in den Topf geben.

6. Im Mixer Datteln, Butter und 75 g Kaffeecreme (7 EL) mischen und in 2–3 Minuten glatt pürieren.

7. FÜR DIE WEISSE SCHOKO-KAFFEE-GANACHE die restliche Kaffeecreme (etwa 135 g) im Topf mit dem Milchpulver und dem Dattelsucker verquirlen und die Flüssigkeit bei mittlerer Temperatur erwärmen, bis sie dampft. Den Topf vom Herd nehmen und Kakaobutter, Butter und Vanilleextrakt vorsichtig einrühren, bis die Butter vollständig geschmolzen ist.

8. Die Dattel-Kaffee-Creme gleichmäßig auf den Tarteletteböden verteilen (etwas Platz für die Ganache lassen) und glatt verstreichen. Etwas Ganache über die Dattelfüllung gießen und, falls

nötig, die Tartelettes leicht schwenken oder auf die Arbeitsfläche klopfen, damit die Ganache eine glatte, gleichmäßige Schicht bildet.

9. Die Ganache vor dem Servieren mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur (oder im Kühlschrank) fest werden lassen. Die Tartelettes in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

VARIATION:

MOKKA-TARTELETTES À LA NEW ORLEANS

Den gemahlten Kaffee auf 3½ EL reduzieren und 1½ EL geröstete Zichorienwurzel hinzufügen.

TIPPS:

Dieser Teig kann auch mit 145 g Teffmehl zubereitet werden. Dann den Teig mindestens 4 Stunden kühl stellen, da das Teffmehl mehr Zeit braucht, um zu hydratisieren, damit er nicht körnig wird.

Sollen nicht alle zwölf Tartelettes serviert werden, einen gebackenen Tarteletteboden zerbröseln und die Brösel über die restlichen elf gefüllten Tartelettes streuen.

PISTAZIENKUCHEN

ergibt 1 Kuchen (22 cm Ø) oder 12 Miniküchlein • GF

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten • GESAMTZEIT ca. 1 Stunde

Die Pistazie ist eine bestimmende, einzigartige Zutat, sowohl farblich als auch geschmacklich, und einer meiner Lieblinge. Als ich vor langer Zeit zum ersten Mal einen Pistazienkuchen für den Geburtstag eines Freundes improvisierte, war ich von den intensiven Noten von gerösteten Pistazien, Butter und Pinienkernen hingerissen. Mastix ist ein Harz, das von einem selteneren Verwandten des Pistazienbaums stammt und sich in diesem Kuchen als optionale Zutat erweist. Wenn Sie Mastix finden können, sollten Sie ihn hinzufügen; seine berauschende Wirkung wird Sie verzaubern und den Geschmack der Pistazien verstärken.

Was macht ihn süß? Reife Birnen, Datteln.

Butter für die Form

270 g Pistazienkerne

55 g Kartoffelstärke

1 TL Backpulver

⅛ TL Salz

1 mittelgroße Birne (mit Schale),
entkernt und in Würfel geschnitten

215 g Datteln, entkernt und klein gehackt

80 g Butter, Zimmertemperatur

3 Eier (Größe L), Zimmertemperatur

½ TL Vanilleextrakt, ungezuckert

½ TL gemahlener Mastix

(nach Belieben; s. Tipps S. 186)

Schlagsahne und Himbeeren oder Süßkirschen
(entkernt) zum Servieren (nach Belieben)

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine Backform (22 cm Ø) oder die zwölf Mulden eines Muffinblechs mit Butter einpinseln.

2. Die Pistazien im Mixer zu einem feinen Pulver mahlen, ohne sie zu einer Paste zu verarbeiten. Kartoffelstärke, Backpulver und Salz mit der Pulse-Funktion untermischen. Das Pistazienpulver in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

3. Birnen und Datteln im Mixer in etwa 2 Minuten zu einer glatten Paste pürieren (falls nötig, die Seiten der Schüssel abkratzen).

4. In einer Rührschüssel mit dem Flachrührer (Standrührgerät) oder Rührbesen (Handrührgerät) die Butter blass und schaumig rühren. Die Eier nacheinander hinzufügen und jedes Ei in die Butter einarbeiten, bevor das nächste hinzugefügt wird.

5. Pistazienpulver, Vanilleextrakt und Mastix (nach Belieben) hinzugeben und auf mittlerer Stufe weberschlagen, bis alle trockenen Zutaten angefeuchtet sind. Zum Schluss das Birnen-Dattel-Püree hinzufügen und weberschlagen, bis der Teig gleichmäßig vermischt ist.

6. Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und die Oberseite glatt streichen oder gleichmäßig auf die zwölf Muffinförmchen verteilen (jedes sollte zu drei Vierteln gefüllt sein).

7. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen, bis eine in die Mitte hineingestochene Messerspitze fast sauber herauskommt, einige klebrige Krümel dürfen haften bleiben (der Kuchen soll feucht und fest sein): 30–35 Minuten für den runden Kuchen, 25 Minuten für die Muffins.

8. Den Kuchen mindestens 15 Minuten in der Form auf dem Kuchengitter abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und entweder leicht oder vollständig abkühlen lassen. Mit Schlagsahne und Himbeeren oder Kirschen anrichten. Gut eingewickelt im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

