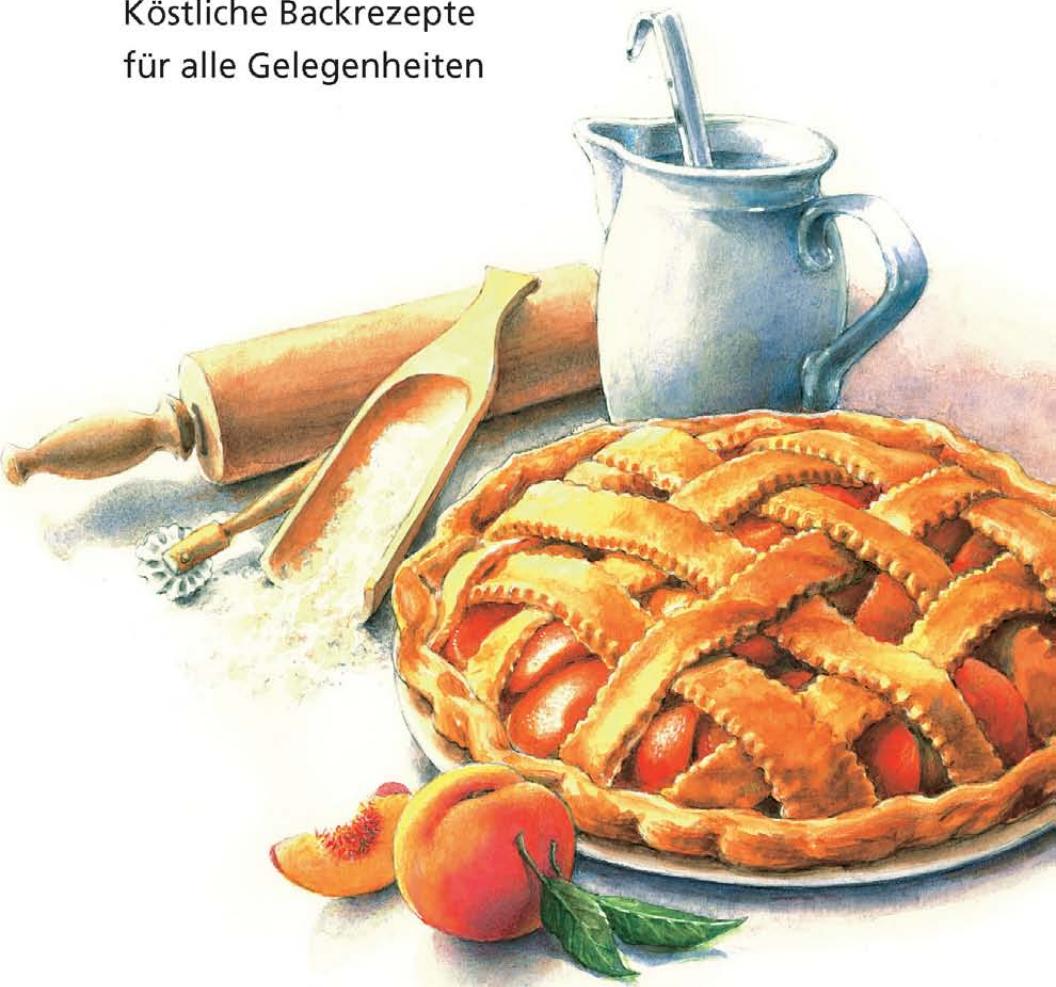


Herbert Walker

Vollwertkuchen mit Pfiff

Köstliche Backrezepte
für alle Gelegenheiten



Herbert Walker

Vollwertkuchen mit Pfiff

Herbert Walker

Vollwertkuchen mit Pfiff

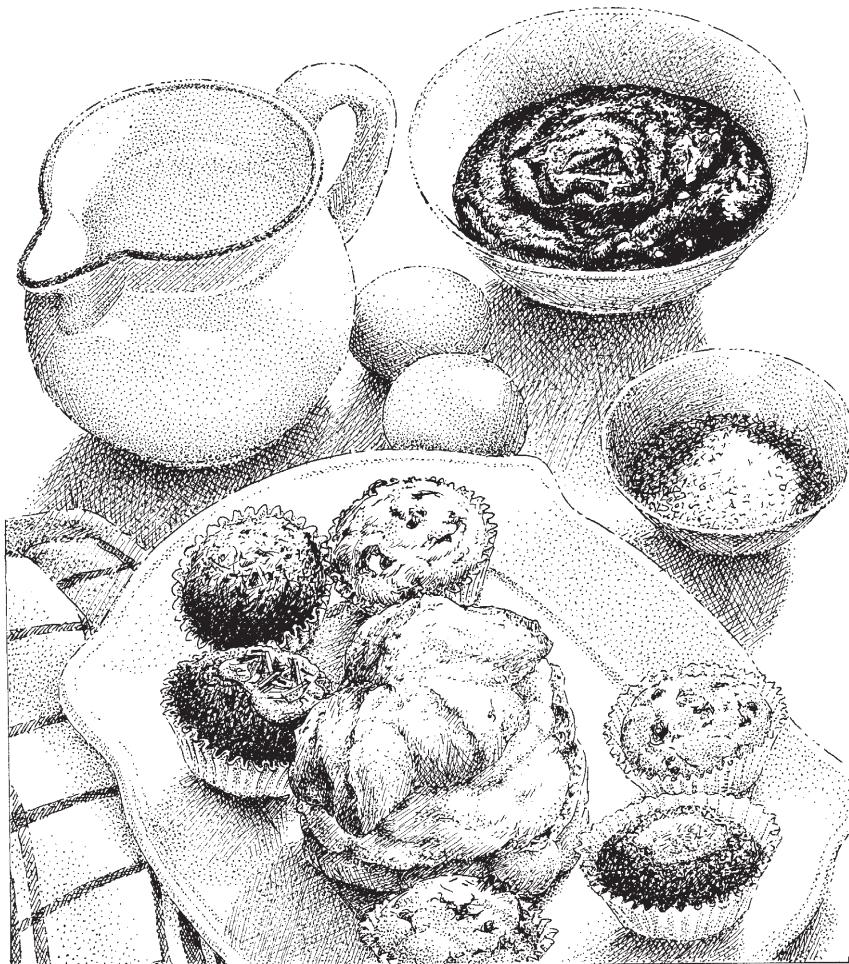
Köstliche Backrezepte für alle Gelegenheiten

Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde	7
Hinweise und Tipps	8
Wenn es schnell gehen soll	11
Wenn es tierisch-eiweißfrei sein soll	20
Wenn es nussig schmecken soll	31
Wenn Sie es gerne saftig mögen	40
Wenn es etwas trockener sein darf	55
Wenn es etwas mehr sein soll	68
Wenn Sie es deftig lieben	87
Wenn die Früchte reif sind	101
Wenn es exotisch sein soll	116
Wenn es festlich werden soll	127
Wenn es etwas Besonderes zum Trinken sein soll	150
Über den Autor	154
Rezeptindex	155

Wenn es schnell gehen soll

Kuchenbacken benötigt meist viel Zeit für das Herstellen des Teigs, Ruhenlassen, Backen und Abkühlen. Das sollte nicht abschrecken: Für eilige Kuchenliebhaber gibt es schnell gerührte Alternativen, die schon nach einer Stunde fertig gebacken sind und anschließend nur noch auskühlen müssen.



Jedes Land kennt seine eigenen Kuchen. In diesem Buch möchte ich Ihnen einige dieser Spezialitäten vorstellen und mit einem Kuchen aus dem hohen Norden beginnen.

Finnischer Rührkuchen

250 g Weizen	fein mahlen und mit
3 TL Backpulver	mischen.
150 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren.
100 g Honig	Löffelweise
1 Prise Salz	und
3 – 4 Eier	zufügen, dann einzeln
30 g Feigen	einrühren.
Vanille, Zimt	fein würfeln und mit dem Mehl nach und
Nelkenpulver	nach in den Teig geben. Kräftig mit
90 ml saure Sahne	und
Semmelbröseln	würzen und dann löffelweise
	zugeben. Eine Kastenform mit etwa
	25 cm Länge gut einfetten, mit
	leicht ausstreuen, Teig hineingeben und im
	nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C
	45 – 50 Minuten backen.
	Abkühlen lassen und servieren.

Tipp: Nehmen Sie statt 90 ml saurer Sahne nur 75 ml und fügen Sie noch 1 EL Sanddornsafte hinzu, Sie können auch etwas Ingwerpulver zugeben.

Tipp: Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, können Sie ihn horizontal in der Mitte durchschneiden und beide Schnittflächen mit Sanddornmarmelade oder einer anderen Marmelade bestreichen und dann wieder zusammenfügen.

Gerade bei tierisch-eiweißfreien Rezepten ist eine Getreidesorte mit hohem Kleberanteil günstig. Beispielsweise Kamut, eine alte Weizensorte, die man vor kurzem wieder entdeckt hat. Sie erhalten Kamut in gut sortierten Reformhäusern und Naturkostläden. Die folgende Himbeertorte gelingt jedoch ebenso gut mit normalem Weizen oder Dinkel.

Himbeertorte

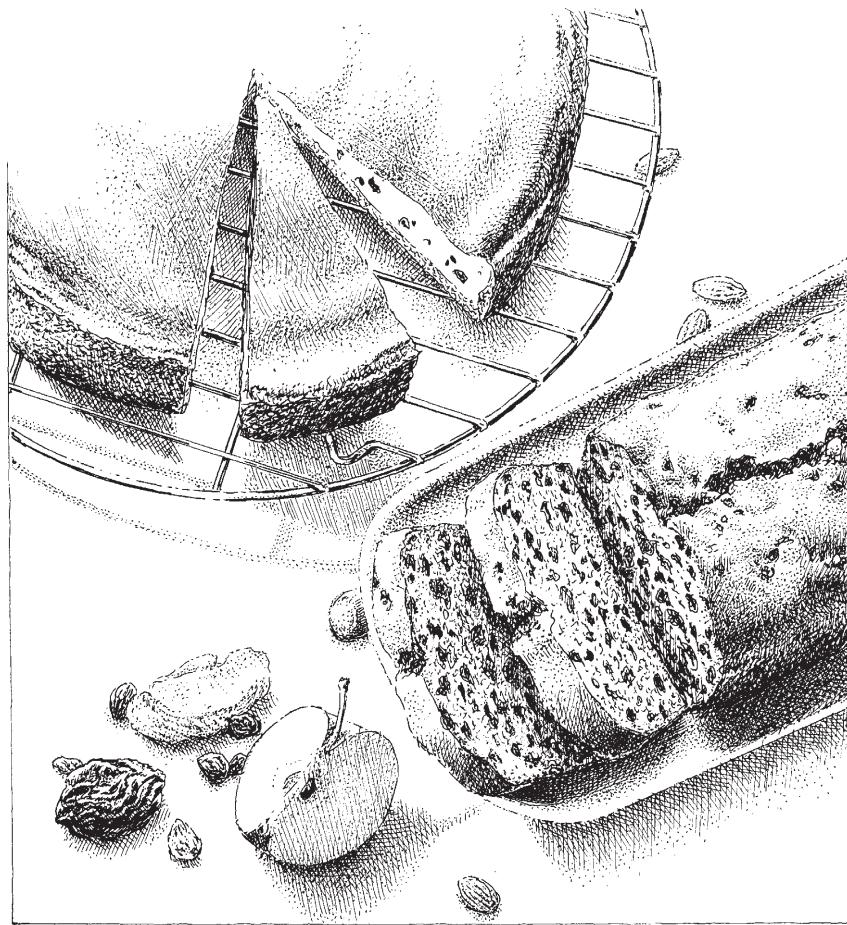
60 ml Erdnussöl	mit
60 ml Mineralwasser,	
100 g Honig,	
Vanille und Ingwer	schaumig rühren.
200 g Kamut	fein mahlen, mit
1 gehäuften TL Backpulver	mischen und zur Honig-Öl-Mischung geben.
600 g Himbeeren	Alles gut verrühren. Den Teig in eine gefettete Springform geben und mit bedecken.
	Den Kuchen 20 Minuten ruhen lassen.
	Anschließend im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.
	Währenddessen
40 g Sonnenblumenöl	mit
60 g Honig, Vanille	und
Ingwer	verrühren.
100 g Haselnüsse	fein mahlen und zusammen mit
30 g gemahlenem Kamut	dazugeben. Zum Schluss
50 ml roten Traubensaft	zugießen und alles gut vermischen.
	Den Kuchen damit bestreichen und bei 180 °C weitere 25 Minuten backen.

Tipp: Schmackhaft sind auch Brombeeren oder Erdbeeren, bei Heidelbeeren ersetze ich die Hälfte des Getreides durch Buchweizen.

Tipp: Zimt mit einem Hauch Nelken kann Vanille ersetzen. Ich verwende auch sehr gerne Ingwer als einziges Gewürz.

Wenn Sie es gerne saftig mögen

Obst, Saft, Quark oder Marmelade geben Ihnen beim Hineinbeißen in ein Kuchenstück das Gefühl, etwas Saftiges zu essen und daher sind diese Zutaten so beliebt.



Vor einigen Jahren habe ich für einen Weihnachtsbasar Kuchen gebacken. Nachdem am ersten Tag viel verkauft wurde, wollte ich am Samstagabend nochmals einen Kuchen backen, den Möhrenkuchen. Es musste schnell gehen. Am anderen Morgen wunderten sich einige Hausfrauen, wie überaus locker und leicht der Kuchen doch sei und fragten, ob wirklich Möhren darin seien, was ich natürlich im Brustton der Überzeugung bestätigte. Der Kuchen schmeckte allen vorzüglich.

Als ich abends heimkam und im Kühlschrank nach all dem Süßen, das ich tagsüber gegessen hatte, nach etwas Herzhaftem suchte, traf mich fast der Schlag: Da stand die Schüssel mit den geriebenen Möhren, die ich eigentlich im Kuchen wünschte. Hauptsache jedoch, der ungewollt reine Nusskuchen hatte den Gästen trotz fehlender Möhren geschmeckt.

Möhrenkuchen

4 Eier	trennen. Eigelb mit
100 g Honig	schaumig rühren.
120 g Weizen	fein mahlen und mit
1 TL Backpulver	mischen.
300 g Möhren	fein reiben und
200 g Haselnüsse	fein mahlen. Beides zur Schaummasse geben und gut verrühren.
	Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Masse in eine gefettete Springform geben und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.
40 g Honig	und
40 g Butter	leicht erwärmen, mit
2 EL gesiebtem Carob	gut verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Anschließend kühl stellen.

Tipp: Zimt, Vanille oder 1 – 2 TL geriebener Ingwer harmonieren gut mit den Möhren.

Tipp: Der Kuchen schmeckt auch mit Kürbis und Zucchini.

Kartoffeln kennt man überwiegend für Salate oder als Beilage zu pikanten Gerichten. Sie eignen sich aber auch vorzüglich für eine festliche Torte.

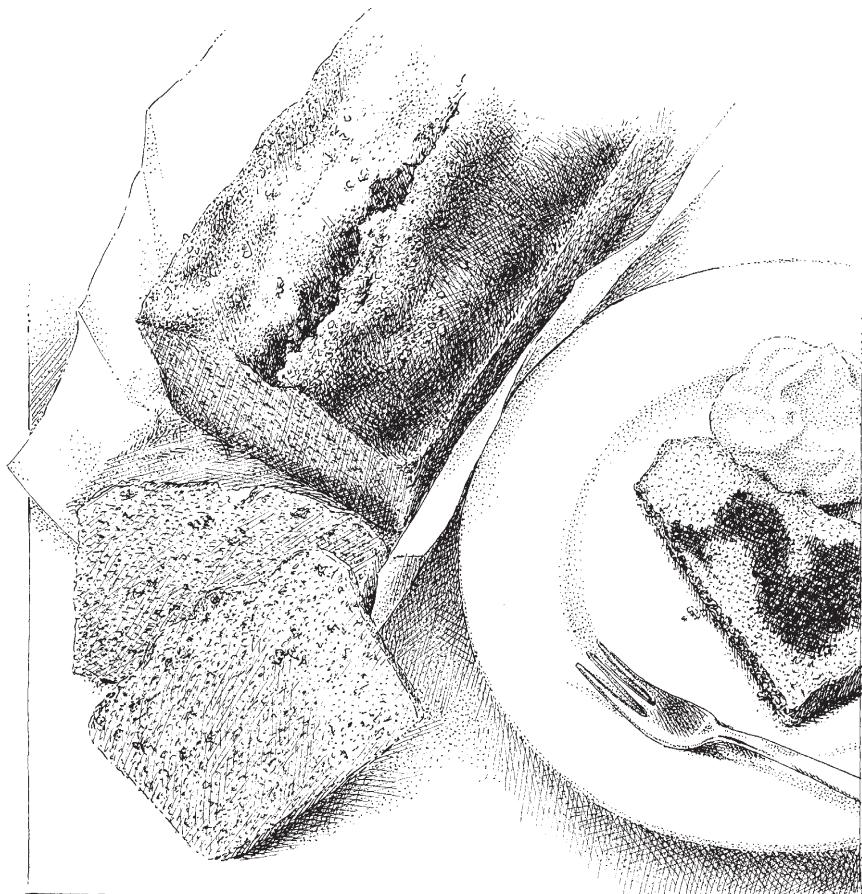
Kartoffeltorte

50 g Rosinen	mit
100 ml Apfelsaft oder Traubensaft	bedecken und eine Stunde stehen lassen.
300 g am Vortag gekochte Kartoffeln	schälen, fein reiben oder durch die Kartoffelpresse drücken.
5 Eigelb	mit
100 g Honig	schaumig rühren.
1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 100 g gemahlene Mandeln, 50 g Zitronat	und die abgetropften Rosinen unter die Eimasse rühren. Die Kartoffelmasse dazugeben. steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Springform einfetten und mit ausstreuen. Kartoffelteig hineingeben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen.
5 Eiweiß	
Vollkornbröseln	

Tipp: Zur Torte passt ein Überzug aus Kuvertüre. Belegen Sie den Kuchen vor dem Backen mit geschälten Mandeln.

Wenn es etwas trockener sein darf

Trockene Kuchen sind meist etwas länger haltbar als saftige Torten, weshalb man Sie beispielsweise für ein Fest etwas früher backen kann. Mancher Gast freut sich bei vielen Torten auch über etwas Schlichteres.



In einen Teekuchen kommt kein Tee, doch schmeckt er besonders gut zu einer Tasse dieses aromatischen Getränks. Ich bevorzuge Assamtee, ostfriesischen Tee oder russischen Samowartee, den ich immer mit Sahne, Kandis oder Honig genieße. Mein Favorit jedoch ist und bleibt indischer Gewürztee (siehe Seite 153). Und nicht nur Engländern schmeckt der Tee gleich noch einmal so gut, wenn es den richtigen Kuchen dazugibt.

Teekuchen

250 g Weizen	fein mahlen.
250 g weiche Butter	schaumig rühren.
4 Eier	aufschlagen und nacheinander mit
150 g Honig,	und
1 Prise Salz	zur Buttermasse geben. Gut verrühren.
abgeriebener Schale	Weizenmehl mit
einer Zitrone	und
50 g Maismehl,	mischen und löffelweise in die Butter-Ei-
2 TL Backpulver	Mischung rühren. Eine Kastenform von
1 Msp Safran	26 cm Länge einfetten, Teigmasse einfüllen,
	glatt streichen und im nicht vorgeheizten
	Backofen bei 180 °C gut 60 – 70 Minuten
	backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und
	in der Form abkühlen lassen.
	Anschießend auf ein Kuchengitter stürzen.
3 EL Zitronensaft	mit
80 g flüssigem Honig	mischen und den Kuchen damit bestreichen.
30 g Zitronat	sehr fein schneiden und auf den Kuchen
	streuen. Kuchen in gut 1 cm dicke Scheiben
	schneiden

Tipp: Statt Maismehl eignet sich Speisestärke, noch feiner wird der Kuchen mit Dinkel- statt mit Weizenmehl.

Der oberitalienische Festtagskuchen wird in einer Napfkuchenform, in einer runden feuerfesten Form oder zylindrischen Pastetenform gebacken. Man sollte ihn frühestens nach 12 – 24 Stunden anschneiden. Wer Panettone kennt, wird sich kaum gedulden können, doch es lohnt sich, zu warten.

Panettone

400 g Dinkel

fein mahlen und in eine Schüssel geben.

40 g Hefe

In die Mitte eine Mulde drücken.

1 EL lauwarmer Milch

hineinbröckeln und mit

1 TL Honig

und

80 g Honig,

verrühren. Mit Mehl bedecken. An einem warmen Ort 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend

100 ml lauwarme Milch,

sowie

4 – 5 Eier, etwas Salz

in Flöckchen dazugeben und alles mindestens 5 Minuten kräftig zu einem Teig verkneten.

150 g Butter

und

50 g Orangeat

fein hacken, mit

50 g Zitronat

und

120 g Rosinen

mischen und in den Teig kneten. Backform gut einfetten. Teig hineinfüllen und zugedeckt gut 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C 30 Minuten backen. Mit

1 EL Vollkornmehl

bestreichen und nochmals 30 Minuten bei

20 g zerlassener Butter

180 °C backen. Kuchen gegebenenfalls

während der letzten Minuten mit Alufolie

abdecken, damit er nicht zu braun wird.

Herausnehmen, abkühlen lassen und erst am nächsten Tag anschneiden.

Tipp: Im original italienischen Rezept sind noch 50 g kandierte Kirschen, die ich gerne durch getrocknete Feigen oder Aprikosen ersetze.

Wenn Sie es deftig lieben

Kuchen müssen nicht immer süß sein. Gerade pikante Kuchen haben als Mittag- oder Abendessen einen besonderen Stellenwert. Sie sind beispielsweise nach einem Salat ein vollwertiges Hauptgericht, es lassen sich Pürees, Saucen oder Chutneys dazu servieren. Probieren Sie es doch einfach aus.



Das folgende Gericht haben meine Gäste – während meiner Zeit als Inhaber des vegetarischen Vollwertrestaurants »Salatschüssel« – immer sehr gern gegessen, vor allem wenn ich Auberginenpüree dazu serviert habe.

Schweizer Käsewähre

250 g Weizen	und
50 g Roggen	fein mahlen. 50 g Mehl beiseite stellen.
80 g kalte Butter	in dünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Mehl,
125 ml Wasser	und
Kräutersalz	zu einem glatten Teig verkneten.
150 g Emmentaler	30 Minuten ruhen lassen
250 g Quark,	fein reiben. Den geriebenen Käse mit
125 ml Milch	und dem beiseite gestellten Mehl verrühren.
Kräutersalz,	Mit
1 – 2 EL körniger	
Gemüsebrühe,	
Pfeffer	und
Paprika	würzen. Teig auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen Rand hochziehen.
1 Eigelb mit	Käse-Quark-Mischung einfüllen.
1 EL Milch	verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen:
	Während der letzten Minuten gegebenenfalls mit Backpapier abdecken, damit die Füllung nicht zu dunkel wird.

Tipp: Statt Emmentaler eignen sich auch andere Käsesorten wie Bergkäse, Gouda oder Edamer. Sie können auch zusätzlich gehackte Kräuter in die Quarkmischung geben.

Da Lauch nicht so intensiv wie Zwiebeln schmeckt, wirkt die Lauchwähre feiner und milder als Zwiebelkuchen und kommt deshalb vielen Menschen geschmacklich entgegen. Farblich interessant wird der Kuchen durch Möhren.

Lauchwähre

350 g Weizen
½ TL Kräutersalz
8 EL kochendes Wasser
3 – 4 EL Erdnussöl

1 EL Erdnussöl
2 mittelgroße Möhren
125 ml Gemüsebrühe
500 – 600 g Lauch

250 g Quark
2 – 3 Eier
1 EL Sojasauce,
Kräutersalz, Muskat
Thymian

50 g geriebenem Käse

fein mahlen und mit
mischen.
gut mit
verröhren, über das Mehl gießen und zu
einem Teig verkneten. Ausrollen, in eine
gefettete Backform legen und einen Rand
hochziehen.

in einer Pfanne erhitzen,
würfeln oder grob raspeln und andünsten.
dazugeben
fein schneiden, zu den Möhren geben und
kurz mitdünsten. Das Gemüse aus der
Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen,
Flüssigkeit auffangen. Gemüse auf den
Teigboden in die Springform legen.
mit der aufgefangenen Gemüsebrühe und
verröhren, kräftig mit

und
würzen. Quarkmischung über dem Gemüse
verteilen und mit
bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen
bei 200 °C 30 – 40 Minuten backen.

Tipp: Ebenso lecker schmeckt die tierisch-eiweißfreie Variante: Ersetzen Sie hierfür Eier und Quark durch 400 g Tofu und bestreuen Sie den Kuchen mit Semmelbröseln oder gemahlenen Nüssen.

Tipp: Probieren Sie statt Möhren Kürbis oder Sellerie.

Leider sind Kuchenrezepte mit Weintrauben selten, was Sie wie ich bedauern werden, wenn Sie den folgenden Kuchen einmal probiert haben. Doch der Mangel an Rezepten lässt sich beheben: Immer dann, wenn in einem Rezept Stachelbeeren verwendet werden, können Sie diese gegen Weintrauben austauschen. Reduzieren Sie dann die Honigmenge etwas.

Weintraubenkuchen

120 g Buchweizen

und

100 g Weizen

fein mahlen und mit

2 TL Backpulver

mischen. Mehl gut mit

100 g Butter,

verkneten. 15 – 30 Minuten im Kühlschrank

80 g Honig,

ruhen lassen. Teig anschließend auswellen,

1 Ei, Ingwer und Zimt

den Boden einer gefetteten Springform damit

500 g Trockenerbsen

belegen und einen Rand anarbeiten.

Den Boden einige Male mit einer Gabel

einstechen.

zum Blindbacken in die mit Teig

ausgekleidete Springform füllen. Im nicht

vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa

20 Minuten backen, gegebenenfalls nach

10 Minuten auf 180 °C zurückschalten,

damit der Boden nicht zu dunkel wird.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen,

die Erbsen entfernen.

auf dem Kuchenboden verteilen.

700 g kernlose Weintrauben

zum

2 gestrichene TL

mit

Johannibrotkernmehl

gut verrühren, aufkochen und sofort über

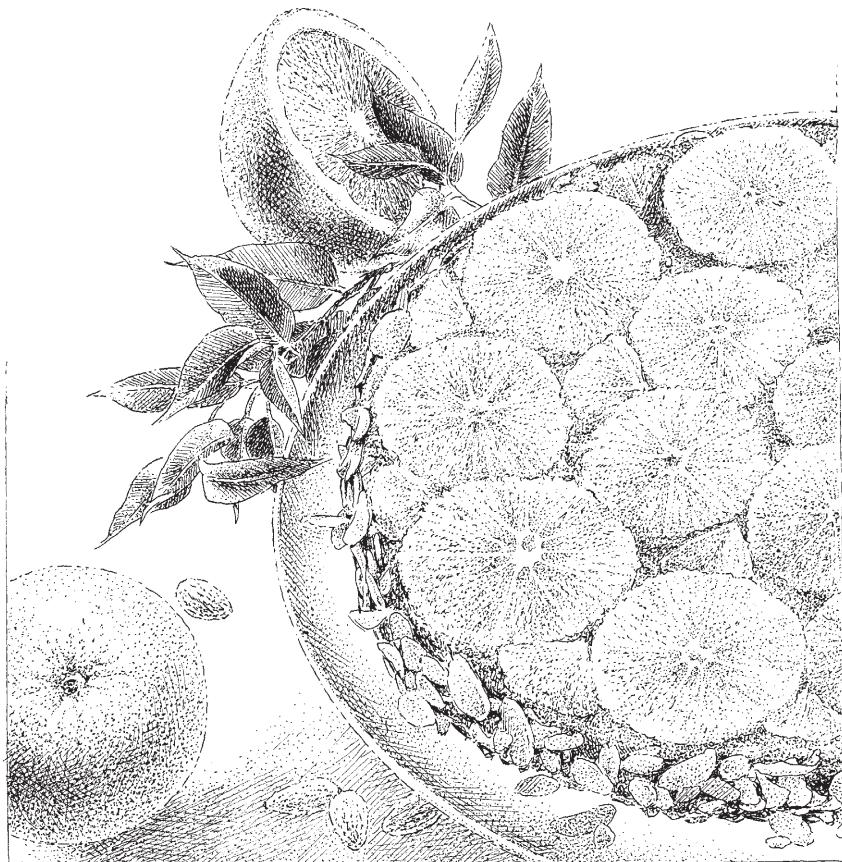
250 ml weißem Traubensaft

den Trauben verteilen.

Tipp: Probieren Sie auch mal Johannis- oder Stachelbeeren, die Letzteren sollten kurz im Gemüsesieb gedünstet werden, damit sie weich sind, aber noch nicht zerfallen.

Wenn es exotisch sein soll

Vor allem im Winter und zeitigen Frühjahr, wenn es außer gelagerten Äpfeln und Birnen nur eingemachtes und tiefgefrorenes Obst gibt, schlägt die Stunde der exotischen Früchte. Obwohl ebenfalls importiert, schmecken sie im Winter meist besser als halbreif gepflücktes Obst von der Südhalbkugel, das man zur richtigen Jahreszeit auch bei uns ernten kann. Wenn Sie schon weite Transportwege in Kauf nehmen wollen, greifen Sie im Winter also lieber zu den besonderen Exoten.



Meine Frau backt nur selten selbst, viel lieber genießt sie meine Variationen. Doch wenn sie bäckt, ist der folgende Kuchen einer ihrer Favoriten, er geht schnell, ist einfach herzustellen und schmeckt.

Orangen-Carob-Kuchen

180 g weiche Butter	mit
240 g Honig	schaumig rühren.
350 g Weizenmehl	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Mehl zur Honigbutter geben und mit
4 Eiern	zu einem Teig verarbeiten. Mit
Vanille	würzen. Eine Kastenform sorgfältig einfetten und mit etwas
Grieß	ausstreuen. Teig halbieren.
2 EL gesiebtem Carob	Eine Teighälfte mit
40 g Honig	bestreuen und diesen zusammen mit
50 ml Sahne	und
abgeriebene Schale einer Orange	unterrühren.
etwa 150 g enthäutete und klein geschnittene Orangenstücke	Zur zweiten Teighälfte und

geben. Zuerst die Carobmasse in die Form füllen, darauf die Orangenmasse verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60 – 70 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen aus der Form lösen und nach einigen Stunden in Alufolie wickeln. 1 – 2 Tage durchziehen lassen.

Tipp: Vermischen Sie die beiden Massen etwas miteinander.

Während ich dieses Buch schreibe, bewirke ich besonderes gern Gäste, um deren Meinung zu den präsentierten Kuchen zu hören. So war es auch bei der folgenden Torte, für die ich den einen oder anderen Tipp ins vorliegende Rezept übernommen habe. Aber die wichtigste Erkenntnis war sicher, dass die Torte einige Stunden benötigt, um ihren vollen Geschmack zu entwickeln, wie sich am nächsten Morgen beim erneuten Genuss deutlich gezeigt hat.

Orangentorte

6 Eier	trennen. Eigelb mit
100 – 120 g Honig,	schaumig rühren. Eiweiß sehr steif schlagen
1 Prise Salz und Vanille	und auf die Eigelbmasse gleiten lassen.
175 g Weizenvollkornmehl	mit
1 gehäuften TL Backpulver	mischen und über die Eiweißmasse geben.
Butter oder Margarine	Alles vorsichtig unterheben und vermengen.
	Eine Springform gut mit
	ein fetten, Teig hineingeben und glatt
	streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen
	bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.
3 Orangen	Herausnehmen, Tortenring mit einem Messer
	vom Kuchen lösen und öffnen. Torte auf ein
	Kuchengitter stürzen und den Boden der
	Springform abnehmen.
1 – 2 TL Zitronensaft,	Gut auskühlen lassen und anschließend
100 g Honig	einmal quer etwas oberhalb der Mitte
1 gehäuften EL Speisestärke	durchschneiden, damit zwei Böden
	entstehen.
	auspressen, es sollte etwa 250 ml Saft sein.
	Mit
	und
	in einem Topf mischen. Unter Rühren
	aufkochen lassen, vom Herd nehmen und

375 ml Sahne	unter gelegentlichem Umrühren vollständig abkühlen lassen.
3 Orangen	sehr steif schlagen und die kalte Orangencreme unterrühren. Einen Teil der Masse auf dem unteren Tortenboden verteilen und den zweiten Boden darüber legen. Die Torte rundherum dünn mit Orangensahne bestreichen und die restliche Sahne zum Garnieren der Torte in einen Spitzbeutel füllen.
40 g flüssigem Honig	filetieren und die Torte damit belegen.
Gelatinefreie Tortenglasur	Leicht mit beträufeln.
	nach Vorschrift zubereiten und über die Orangen geben. Torte mit Sahne garnieren, einige Stunden kühl stellen und servieren.

Tipp: Wem das Filetieren der Orangen zu aufwändig ist, lässt Früchte und Glasur weg und bestreut die ebenen Tortenflächen zwischen der Sahnegarnierung stattdessen mit leicht gebräunten Mandelblättchen.

Tipp: Die Torte schmeckt auch mit Mandarinen. Verwenden Sie in diesem Fall am besten Mandarinensaft aus der Flasche.