



VOM BRAUCHEN UND WOLLEN

ES IST EIN DILEMMA, ein Buch über die schönsten Sachen der Welt zu machen, also eins wie dieses über Kuchen und Desserts, und dabei zu wissen: Das hätt's jetzt nicht gebraucht. Denn das ist eben so: Niemand braucht Süßigkeiten. Zum Ernähren, fürs Überleben, zur Gesunderhaltung ist weder ein Kuchen noch ein Dessert essenziell. Aber genau das erklären wir hiermit zur Stärke, zur Qualität, zum eigentlichen Sinn alles Süßen – keiner braucht es, aber jeder will es. Und das, was wir nicht brauchen, aber aus freien Stücken wollen, hat keine Macht über uns. Wir entscheiden uns für das süße Leben, für den Genuss um des Genusses willen, weil wir es gar nicht nötig haben, uns irgendwelchen Zwängen zu unterwerfen. Wir zelebrieren das Unnötige als Akt der Autonomie. Ja, liebe Leser, da muss man doch erst mal drauf kommen, zu sagen: „Ich genieße diese völlig sinnfreien Speisen mit voller Absicht: Weil ich es kann! Weil ich es will!“ Süßes Genießen als Akt der Anarchie. Es lebe die Revolution!

Ihre Redaktion »essen & trinken Für jeden Tag«

Trauben-Joghurt-Creme

Dieser sanfte Genuss hat ohne weiteres das Zeug dazu, Ihr absolutes Lieblingsdessert zu werden

Für 4 Portionen:

je 300 g grüne
und blaue Trauben

150 ml heller
Traubensaft

abgeriebene Schale von
½ Zitrone (unbehandelt)

4 El Zitronensaft

1 Pk. Dessert-
Saucenpulver Vanille
(zum Kaltanrühren)

500 g Sahnejoghurt

2 El Akazienhonig

½ Tl gemahlener Zimt

2 El Haselnussblättchen

1 Trauben putzen, waschen, halbieren und entkernen. Traubensaft, Zitronenschale, 2 El Zitronensaft und Saucenpulver 1 Min. gut verrühren. Trauben unterziehen und 10 Min. kalt stellen.

2 Joghurt, Honig, Zimt und 2 El Zitronensaft glatt rühren. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Joghurt und Traubenkompott abwechselnd in Gläser oder eine Schüssel schichten. Das Dessert mit Nüssen garniert servieren.

* **Zubereitungszeit:** 30 Minuten

Pro Portion: 6 g E, 16 g F, 43 g KH = 349 kcal (1466 kJ)

2



FRÜHSTÜCK

Machen Sie ein bisschen mehr von der Joghurt-Creme und servieren Sie sie am nächsten Morgen mit Müsli und Obst zum Frühstück.



Gelbe Grütze

Aus Aprikosen, Nektarinen und Melonen: Sie kann es jederzeit mit ihrer bekannten Schwester, der roten Grütze, aufnehmen

Für 4 Portionen: **1** 250 g **Aprikosen** halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. **1 Nektarine** (200 g) halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. 300 g **Cantaloupe-Melone** entkernen, von der Schale schneiden, in Spalten schneiden. 250 ml **Orangensaft**, 100 ml **Weißwein** (oder nur Orangensaft), **1 Zimtstange**, **6 El Zucker**, abgeschälte Schale von $\frac{1}{2}$ **Zitrone** (unbehandelt) und **3 El Zitronensaft** aufkochen. **2** 3 gestrichene El **Speisestärke** in 4 El Wasser glatt rühren, zu der Grütze geben, erneut kurz aufkochen. Obst zur Grütze geben, kurz aufkochen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. 200 ml **Schlagsahne**, **1 El Zucker** und etwas **gemahlene Zimt** steif schlagen, zur Grütze servieren.

* **Zubereitungszeit:** 20 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion: 3 g E, 15 g F, 63 g KH = 415 kcal (1743 kJ)



Omas Eierlikörpudding

Man munkelt, dass neben Omas vereinzelt auch männliche Wesen auf Eierlikör stehen. Hier der ultimative Pudding zum Getränk!

Für 4 Portionen: **1** Für den Pudding 300 ml **Milch**, 150 ml **Eierlikör** und 50 g **Zucker** aufkochen. 100 ml Eierlikör, 40 g **Speisestärke** und 2 **Eigelb** (Kl. M) verrühren. Die Mischung in die kochende Milch geben und unter ständigem Rühren erneut aufkochen lassen. Den Pudding in kalt ausgespülte Förmchen oder Tassen (à 150 ml Inhalt) füllen, kalt stellen und fest werden lassen. **2** Für die Sauce 75 g **Zartbitter-Kuvertüre** fein hacken, mit 2 El **Honig** in einer Schüssel mischen. 125 ml Milch und 1 Pk. **Vanillezucker** aufkochen. Über die gehackte Kuvertüre gießen und zu einer glatten Sauce verrühren. **3** Förmchen oder Tassen kurz in heißes Wasser tauchen und den Pudding stürzen. Mit der Schokoladensauce garnieren.

* **Zubereitungszeit:** 20 Minuten (plus Kühlzeiten)
Pro Portion: 9 g E, 16 g F, 62 g KH = 526 kcal (2212 kJ)

Ofenpfannkuchen

Ein luftig-sanfter Traum: Weintrauben in Pfannkuchenteig gebacken, serviert mit Honig-Schlagsahne

Für 2 Portionen: **1** 250 g kernlose blaue Trauben abzapfen, waschen und trockentupfen. 4 TL braunen Zucker und 2–3 Msp. gemahlene Zimt mischen. 2 TL Butter in 2 ofenfesten Förmchen (14 cm Ø) zerlassen. Die Trauben darin verteilen und mit dem Zimtzucker bestreuen. **2** 2 Eier (Kl. M) und 2 El braunen Zucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. schaumig rühren. 2 gut gehäufte El Mehl, 1 Prise Salz und ½ TL Backpulver zugeben und glatt rühren. 120 ml Milch zugeben und glatt rühren. Teig vorsichtig in die Auflaufförmchen gießen. **3** Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Min. backen. **4** 100 ml Schlagsahne halb steif schlagen. 2 El Crème fraîche und 2 El Honig unterheben und zu den Pfannkuchen servieren.

* **Zubereitungszeit:** 30 Minuten

Pro Portion: 14 g E, 38 g F, 72 g KH = 692 kcal (2898 kJ)



Bunter Streuselkuchen

Ein Kuchen, vier Beläge: das ist die Lösung für alle, die ihren Gästen Abwechslung bieten möchten, ohne den ganzen Tag am Herd zu stehen

Für 24 Stücke: **1** 250 g **Mehl**, 20 g zerbröckelte **Hefe**, 50 g **Zucker**, 75 ml lauwarme **Milch**, 1 **Ei** (Kl. M), 1 Prise Salz und 100 g weiche **Butter** mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren und an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen. 160 g Mehl, 100 g Zucker, ½ Tl **gemahlene(n) Zimt** und 100 g Butter mit den Händen zu Streuseln verkneten. Kalt stellen. 300 g **Rhabarber** putzen, in 3 cm breite Stücke schneiden, mit 4 El Zucker mischen. **2** 400 g **Äpfel** schälen, vierteln, entkernen, längs in Spalten schneiden, mit 2 El **Zitronensaft** mischen. Teig gut durchschlagen, auf ein gefettetes Blech (40 x 30 cm) geben und mit gut bemehlten Händen gleichmäßig auf dem Blech auseinanderdrücken. **3** Je ¼ Blech mit 250 g **Kirschen** (Glas), 250 g **Aprikosen** (Dose), Rhabarber und Äpfeln belegen. Die Streusel darauf verteilen. 10 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Min. backen. Lauwarm mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

* **Zubereitungszeit:** 1:15 Stunden (plus Zeit zum Gehen)

Pro Stück: 3 g E, 8 g F, 29 g KH = 200 kcal (842 kJ)

Pochierte Weinbirnen

Ein hinreißender Anblick, ganz zu schweigen vom hinreißenden Vergnügen an den weingesättigten Birnen – nur den Wein müssen Sie noch wählen

Für 2 Portionen:

250 ml Weißwein

500 ml Birnensaft

80 g Zucker

2 Zimtstangen

3 El Honig

abgeschälte Schale von
1/2 Orange (unbehandelt)

4 reife kleine Birnen
(à ca. 140 g)

1 Wein, Saft, Zucker, Zimt, Honig und Orangenschale in einem hohen schmalen Topf aufkochen und offen 5 Min. einkochen lassen.

2 Birnen schälen, in den Sud stellen, mit einem Teller beschweren, damit sie vollständig vom Sud bedeckt sind, aufkochen. Bei milder Hitze 20–25 Min. (je nach Reifegrad der Birnen) garen. Im Sud abkühlen lassen.

3 Birnen mit je etwas Sud anrichten. Dazu passt Eis mit Schlagsahne.

Tipp Die Birnen kann man auch als Rotweibirnen zubereiten. Dafür nur den Weißwein durch Rotwein und den Birnensaft durch roten Traubensaft ersetzen. Ansonsten wie oben verfahren.

* **Zubereitungszeit:** 35 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion: 2 g E, 1 g F, 56 g KH = 256 kcal (1069 kJ)



HERRLICHE RESTE

Aus dem abgekühlten Sud lässt sich eine traumhafte herbstliche Bowle herstellen: den Sud mit 100 g Brombeeren, je 100 g grünen und blauen halbierten Trauben und 1 reifen Birne (in Spalten) in ein Gefäß geben. Mit je 1 Flasche eiskaltem Sekt und trockenem Weißwein aufgießen und servieren.



Erdbeer-Charlotte

Das Schwierige an einer Charlotte ist das Stürzen. Wie gut, dass unsere Charlotte ganz einfach in der Schüssel serviert wird

Für 4–6 Portionen:

750 g Erdbeeren

3 El Limettensaft

350 g Mascarpone

80 g Puderzucker

abgeriebene Schale von
1 Limette (unbehandelt)

100 ml Schlagsahne

1 Pk. Sahnesteif

100 g Cigarettes Russes

1 Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. 100 g Erdbeeren mit 1 El Limettensaft fein pürieren. Mit Mascarpone, 50 g Puderzucker und Limettenschale verrühren und 15 Min. kalt stellen. Übrige Erdbeervierteil, übrigen Limettensaft und übrigen Puderzucker mischen. Sahne und Sahnesteif steif schlagen, unter die Creme heben.

2 Etwas Creme an den äußeren Rand einer Schüssel streichen. Kekse in die Creme stellen. Restliche Creme und Erdbeeren in die Schüssel schichten und sofort servieren, da die Kekse sonst durchweichen.

* **Zubereitungszeit:** 30 Minuten

Pro Portion (bei 6):

5 g E, 32 g F, 36 g KH = 462 kcal (1932 kJ)

CHARLOTTE FÜR EINSTEIGER

Sie brauchen eine Schüssel mit hohem Rand. Etwas Creme rund um den Rand der Form streichen und die Cigarettes Russes aufrecht hineinstecken. Dann die restliche Creme und die Erdbeeren abwechselnd hineinschichten.





Kürbiskern-Eisbecher

*Sie brauchen fast gar nichts für dieses Geschmackswunder:
ein bisschen Eis, ein bisschen Zucker, ein paar Kürbiskerne – fertig!*

Für 2 Portionen: **1** 30 g **Zucker** und 2 El Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und 2 Min. bei mittlerer Hitze zu einem hellgoldenen Sirup kochen lassen. Topf ab und zu schwenken. 30 g **Kürbiskerne** untermischen. Auf Backpapier geben, abkühlen lassen, dann grob hacken. **2** Aus 200 ml **Vanilleeis** 6–8 Kugeln abstechen, in 2 Becher geben. 100 ml **Sahne** steif schlagen, mit Eiskugeln und Krokant anrichten. Je 1 El **Kürbiskernöl** darüber verteilen und evtl. mit 1 **Eiswaffel** garniert sofort servieren.

*** Zubereitungszeit:**

15 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion:

7 g E, 44 g F, 19 g KH =

492 kcal (2059 kJ)





Gruner + Jahr AG & Co.KG

Die besten Ideen für Kuchen & Dessert

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 16,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-8094-2277-8

Bassermann

Erscheinungstermin: Juni 2008

essen & trinken. Für jeden Tag. Ein großer Name zum kleinen Preis: Nur € 4,95 (D)

"Essen & Trinken für jeden Tag" steht für leckere, kreative, convenienceorientierte und unkomplizierte Rezepte, die schnell zuzubereiten sind und der ganzen Familie schmecken. Immer mit einer kleinen Überraschung, einem besonderen Pfiff, einer neuen Zutat. Außerdem gibt es Wissenswertes zu Getränken aller Art und Tipps & Tricks für Küche, Haushalt und Gästebewirtung.