

REGINA RAUTENBERG

**GENIESSEN  
MIT STEVIA**



REGINA RAUTENBERG

# GENIESSSEN MIT STEVIA

Süße Rezeptideen für Kuchen,  
Torten, Eingemachtes

südwest

# Inhalt

## Süßen ohne Reue

6

Backen mit Stevia. Einmachen mit Stevia. Stevia richtig dosieren.

## Feine Torten

9

Torten mit Stevia laden zum Schlemmen ein: von Aprikosen-Ricotta-Torte über Erdbeer-Buttermilch-Torte bis zu Schmandtorte mit Himbeeren. Auch Kreationen mit Schokolade sind dabei.

## Klassische Kuchen

27

Beliebte Blechkuchen, Altbewährtes und Neues aus Mürbeteig, Rührteig, Hefeteig, Quark-Öl-Teig und Biskuit. Vom Streuselkuchen über Napfkuchen bis hin zur Zitronentarte mit Heidelbeeren.

## Kleingebäck, Kekse & Plätzchen

61

Cupcakes, Muffins, Cookies und Tartellettes. In der Backstube kommen internationale Kreationen ebenso zur Geltung wie die besten Plätzchen aus dem heimischen Backofen.



## Desserts & süße Speisen

87

Naschen mit Stevia leichtgemacht. Als Nachspeise oder süße Hauptspeise – der Genuss steht im Vordergrund. Von Espresso-Pannacotta über Topfnocken bis Rohrnudeln mit Vanillesauce.

## Fruchtiges edel eingemacht

103

Konfitüren, Aufstriche, Chutneys, Relishes und Saucen mit Stevia. Sogar Gemüse lässt sich gut mit Stevia einmachen. Hübsch verpackt, sind die Zubereitungen zudem auch schöne Geschenke.

## Informationen zu Stevia

132

Wissenswertes über Stevia. Herkunft, Anbau und Gewinnung des einzigartigen Süßstoffes. Stevia ist eine Alternative zu unserem Haushaltszucker.

Rezeptregister

140

Zutatenregister

142

Impressum

144



# Süßen ohne Reue

**Stevia rebaudiana ist eine krautige Pflanze aus der botanischen Familie der Korbblütler, deren Blätter seit alters her in Paraguay und Brasilien als natürliches Süßungsmittel genutzt werden. Spezielle Inhaltsstoffe von Stevia können eine Alternative zu unserem Zucker darstellen, da sie bei der Verdauung den Blutzuckerspiegel nicht belasten.**

Mit den richtigen Handgriffen kann man Stevia, genauer die darin enthaltenen Süßstoffe Steviolglykoside, in Backstube und Küche sehr gut nutzen. Ob zum Backen von Torten, Kuchen und Plätzchen oder zur Herstellung von Desserts und Aufstrichen. Bei allen Vorzügen, die Stevia bietet, ist in der Küchenpraxis eine kleine Umstellung erforderlich, denn man kann Zucker nicht einfach 1:1 durch Stevia ersetzen. Stevia muss vorsichtig dosiert werden, da es sehr viel süßer ist, verschiedene Eigenaromen aufweist, ein geringeres Volumen als Kristallzucker hat und einen leicht bitteren Nachgeschmack aufweist. Deshalb gilt hier die Devise: Lieber ein bisschen weniger als zu viel. Das bedeutet, dass trotz der hohen Süßkraft manche Kuchen, Cremes oder Desserts weniger süß schmecken werden als jene Zubereitungen, die auf herkömmliche Weise mit unserem Haushaltszucker gefertigt werden. Außerdem hat Stevia beim Einkochen keine konservierende Eigenschaft, wie es normaler Zucker hat. Auch karamellisieren die Steviolglykoside unter Hitzewirkung nicht.

**Noch mehr Wissenswertes über Geschichte und Gewinnung des Süßstoffs steht im Infoteil ab Seite 132.**

## Backen mit Stevia

Da Haushaltszucker für die Struktur und das Volumen von Teigen verantwortlich ist, muss man bei Biskuit und Rührteig einiges beachten, wenn man mit Stevia backen will. **Hefeteig, Quark-Öl-Teig, Mürbeteig** und **Brandteig** werden dagegen wie gewohnt zubereitet.

**Biskuit** Bei einem »normalen« Biskuit schlägt man die Eier mit wenig Wasser sehr schaumig, lässt den Zucker einrieseln und schlägt so lange weiter, bis der Zucker gelöst ist. Das Ergebnis ist eine hellcremige, schaumige Masse. Darunter rührt man das mit Backpulver vermischte Mehl. Das Backergebnis ist ein lockerer, luftiger Biskuit. Bei der Verwendung von Stevia sieht das etwas anders aus. Hier schlägt man ebenfalls Eier mit wenig Wasser sehr schaumig, allerdings ohne sie gleich zu süßen. Stevia Plus (siehe Kasten) kommt erst vermischt mit Mehl und Backpulver dazu. Die Masse ist nicht so schaumig wie die mit Zucker zubereitete und das Backergebnis auch nicht ganz so locker und voluminös, doch die Kuchen schmecken sehr gut.

**Rührteig** Bei einem »normalen« Rührteig schlägt man Butter und Zucker cremig auf, fügt nach und nach die Eier und alle Geschmacks-

zutaten zu. Ganz zum Schluss rührt man kurz das Mehlgemisch unter. Mit Stevia geht das etwas anders: Entweder schlägt man erst die Eier mit Stevia und den Geschmackszutaten schaumig, gibt dann die flüssige Butter sowie Joghurt, Buttermilch, Milch oder Saft dazu und zum Schluss wie gehabt das Mehl. Oder man schlägt erst die Butter schaumig und rührt dann nach und nach die Eier unter und danach erst ein Gemisch aus Mehl, Backpulver, Stevia und Geschmackszutaten. Das Ergebnis ist ähnlich.

## Einmachen mit Stevia

Brotaufstriche mit Stevia sind sehr kalorienarm und für Diabetiker geeignet, vor allem, wenn sie mit Gelierpulver Extra 2:1 zubereitet werden. Dadurch sind die Zubereitungen schön fruchtig und nicht so süß. Geschlossene Gläser sind im Kühlschrank mindestens 4 Monate haltbar, geöffnete 2 bis 3 Wochen.

## Den Geschmack abrunden

Dem leicht bitteren Geschmack von Stevia kann man ganz einfach entgegenwirken, etwa durch die Zugabe von abgeriebener Schale von Bio-Zitronen und -Orangen. Auch Säfte, Liköre,

Vanille, Zimt, Schokolade und Trockenfrüchte verfeinern mit Stevia gesüßte Gebäckstücke auf beste Art und Weise. Wem der Kuchen am Anfang nicht süß genug ist, kann ihn beispielsweise mit Kuvertüre oder Gelee (mit Stevia) glasieren oder noch mit etwas Schokolade überziehen. Dabei sollte man aber bitte beachten, dass Schokolade Zucker und Fett enthält und somit auch Kalorien liefert. Chili, Ingwer und Zitronengras geben Konfitüren, Gelees und eingelegtem Gemüse eine leichte Schärfe und exotische Note.

## Stevia richtig dosieren

Die Dosierungsangaben in der unten stehenden Tabelle sind Richtwerte für jene Produkte, die für die Rezepte in diesem Buch verwendet werden. Im Zweifelsfall sollte man auf die Angaben auf der Produktverpackung achten. Bei der Dosierung mit Teelöffeln wird immer von einem leicht gehäuften Teelöffel ausgegangen. Am besten benutzt man eine digitale Küchenwaage mit Zuwiegefunktion, die grammgenau anzeigt. Stevia-Extrakt wird in sehr kleinen Mengen verwendet. Hierbei empfiehlt sich ein spezieller Messlöffel, der genau 0,1 Milliliter Stevia-Pulver entspricht. Er kann im Reformhaus gekauft oder im Internet bestellt werden.

Produkt	Menge	entspricht	Verwendung
<b>Stevia Streusüße</b>	1 TL (0,5 g)	1 TL Zucker (5 g)	überall einsetzbar
<b>Stevia Plus*</b>	1 TL (2 g)	1 TL Zucker (6 g)	überall einsetzbar
<b>Stevia-Extrakt Pulver</b>	1 Messlöffel (0,1 ml)	40 g Zucker	geeignet für Desserts und Cremes
<b>Stevia flüssig</b>	1 Tropfen	1 Würfelzucker	geeignet für Desserts und Cremes

\*(z.B. von Natura, mit 99 % Maisdextrin)





# Feine Torten

# Aprikosen-Ricotta-Torte

## Zutaten für 1 Torte

### Für den Teig

150 g Mehl  
 150 g feiner Grieß  
 1 Päckchen Backpulver  
 1 Prise Salz  
 abgeriebene Schale von  
 1 Bio-Limette  
 20 TL Stevia Streusüße (10 g)  
 200 g weiche Butter  
 5 Eier  
 100 ml Orangensaft

### Für den Belag

12 Blatt Gelatine  
 ¼ l Milch  
 40 TL Stevia Streusüße (20 g)  
 Mark von 1 Vanilleschote  
 1 Prise Salz  
 4 Eigelb  
 abgeriebene Schale und Saft  
 von 2 Bio-Limetten  
 750 g Aprikosen  
 250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)  
 500 g Ricotta  
 250 g Schlagsahne  
 3 EL Konfitüre mit Stevia

### Außerdem

1 Springform à 26 cm Ø  
 Backpapier

**Zubereitungszeit** 1½ Stunden

**Backzeit** 35 Minuten

**Kühlzeit** 4 Stunden

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig Mehl, Grieß, Backpulver, Salz, Limettenschale und Stevia in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Butter cremig schlagen. Eier nach und nach unter die Butter rühren. Orangensaft dazugeben und unterrühren. Die Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren.
3. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Die Form auf die zweite Schiene von unten in den heißen Backofen schieben und den Tortenboden etwa 35 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter 10 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.
4. Für die Creme die Gelatine kalt einweichen. Milch, Stevia, Vanillemark, Salz, Eigelb, Limettenschale und -saft unter Rühren langsam erhitzen, aber nicht kochen. Lauwarm abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in der Masse unter Rühren auflösen. In eine Schüssel füllen. Creme kalt stellen.
5. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälfte würfeln. Joghurt und Ricotta unter die Creme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme halbieren. Unter eine Hälfte der Creme die Aprikosenwürfel rühren.
6. Tortenboden einmal waagrecht durchschneiden. Unteren Boden mit der Aprikosencreme bestreichen. Zweiten Boden darauf legen, etwas andrücken und die restliche Creme darauf verteilen. Die Torte etwa 4 Stunden kalt stellen.
7. Die restlichen Aprikosen in Spalten schneiden und auf der Torte verteilen. Konfitüre leicht erwärmen und die Aprikosen damit bepinseln.

# Orangen-Quark-Torte

1. Für den Teig die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Eine Springform einfetten.
3. Eier, Stevia, Salz, Orangenschale und -saft in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen eines Handrührgerätes 2 bis 3 Minuten schaumig rühren. Joghurt und flüssige Butter unterrühren. Mehl, Backpulver und Vanillepuddingpulver mischen und unter die Eimasse heben. Die Masse in die Springform geben und glatt streichen.
4. Die Form auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und den Tortenboden 25 bis 30 Minuten backen. Herausnehmen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Für die Creme die Orangen heiß waschen. Von 1 Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Orangen schälen und dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.
6. Sahne steif schlagen. Quark, Stevia und Orangenschale und -saft verrühren. Sahne unter die Quarkmasse heben.
7. Den abgekühlten Tortenboden einmal waagrecht durchschneiden und ein Drittel der Quarkmasse auf die untere Hälfte verteilen. Die zweite Bodenhälfte daraufsetzen und die Oberfläche sowie die Ränder mit der restlichen Quarkmasse bestreichen. Die Orangenfilets darauf legen.

## Zutaten für 1 Torte

### Für den Teig

- 250 g Butter
- 5 Eier
- 40 TL Stevia Streusüße (20 g)
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange
- 250 g Vollmilchjoghurt (natur)
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver

### Für die Creme

- 4 Bio-Orangen
- 250 g Schlagsahne
- 750 g Magerquark
- 40 TL Stevia Streusüße (20 g)

### Außerdem

- 1 Springform à 26 cm Ø
- Butter für die Form

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

**Backzeit** 25–30 Minuten

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Regina Rautenberg

**Genießen mit Stevia**

Süße Rezeptideen für Kuchen, Torten, Eingemachtes

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 19,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-08850-1

Südwest

Erscheinungstermin: April 2013

Die Pflanze Stevia wird bereits seit Jahrhunderten als Süßungsmittel verwendet. Sie hat eine enorme Süßkraft, aber so gut wie keine Kalorien, er wird insulinunabhängig abgebaut und hat karieshemmende Eigenschaften. Seit November 2011 ist ein Süßungsmittel in Europa zugelassen, das aus der Stevia-Pflanze gewonnen wird, und seitdem flächendeckend in Supermärkten, Reformhäusern und im Internet angeboten wird. Da sich die Süßkraft sowie die Konsistenz (Tropfen, Pulver, Blätter oder Tabletten) teils stark von üblichem Zucker unterscheidet, besteht ein großer Bedarf an gut erprobten Rezepten mit Gelinggarantie. Dieses Buch bietet neben einer kompakten, informativen Einführung in das Thema Stevia zahlreiche einfache Rezepte für Kuchen, Gebäck, Desserts, Marmeladen und Eingemachtes. Mit Stevia gelingen Klassiker wie Marmorkuchen, Käsekuchen oder Muffins genauso gut wie Buttermilchtorten, Panna Cotta und Chutneys. So muss Schlemmen keine Sünde mehr sein!