

Heidi Strobl | Birgitta Heiskel

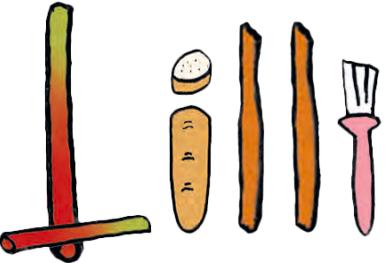
# Lilli bäckt



 TYROLIA

Heidi Strobl | Birgitta Heiskel

# Lilll läckt

A colorful illustration of a rolling pin with a green handle and red base, a small loaf of bread with a brown crust and a white label, and a pink paintbrush with a white bristle head.

Mit Pfanne und Backrohr  
durch das Jahr



## Liebe Leute,



mit dem Backen ist's eine ganz komische Sache: Was heißt eigentlich backen? Warum wird ein Schweinsbraten im Ofen „gebraten“, ein Kuchen aber im gleichen Ofen „gebacken“? Und erst das mit dem Backhendl. Es wird in der Pfanne gebacken, so wie die Palatschinken. Während ein Steak in der Pfanne gebraten wird. Da haben die Erwachsenen ein ganz schönes Durcheinander beinand ... Aber das macht ja nichts. Es gibt sooo viele feine Sachen, die ich euch zeigen will. Und das sind nicht nur Kekse, Kuchen, Torten und so was, sondern auch Salziges und Scharfes.

**Ich bin die Lilli, 12 Jahre alt**, und lebe in einem kleinen Dorf in der Nähe von Wien. Ich kuche und backe, seit ich mich erinnern kann. Lernen tu ich das beim Zuschauen, wenn Mama und Papa in der Küche werken. In der Schule kocht unsere Lehrerin auch manchmal mit uns, aber leider viel zu selten. Dabei habe ich beim Kochen und Backen schon so viel gelernt: **Rechnen, Physik, Chemie, Biologie, Lesen ...**

Wenn wir spazieren gehen, kommen wir an großen Feldern vorbei. Ich finde es sehr spannend, den Pflanzen beim Wachsen zuzusehen. Jeden Tag sieht die Landschaft ein wenig anders aus. Ich liebe es, wenn das grüne Getreide im Wind wogt, da fühle ich mich fast wie am Meer. Im Juni, bevor sich die Ähren langsam gelb färben, sind die Körner noch weich und süß, da nasche ich gern ein bisschen davon. Einmal hab ich bei einem Bauern im frisch gedroschenen Getreide „baden“ dürfen, das war super! Mein kleiner Bruder Pauli war auch dabei, danach mussten wir aber sofort unter die Dusche, weil's überall gejuckt hat.





Getreide kommt in diesem Buch in den meisten Rezepten vor. Mehl ist es halt einfach die wichtigste Zutat für alle Teige. Eier und Zucker sind natürlich auch wichtig. Und Butter! Aber ganz ehrlich, ich tausche manchmal einfach einzelne Zutaten aus und meistens wird trotzdem was Feines daraus.



Unser Backrohr daheim ist nicht ganz neu, aber auch noch nicht ganz alt. Sieben Jahre oder so. Die Rezepte in diesem Buch funktionieren gut damit. Aber wenn ich bei Freundinnen backe, bemerke ich, dass das mit der Temperatur überall ein wenig anders ist. Du solltest die Angaben also auf dein Backrohr abstimmen. Dazu braucht es vielleicht ein paar Versuche. Jedenfalls: Wenn du mit Heißluft bäckst, kann die Temperatur 10–15 Grad niedriger sein als mit Ober-/Unterhitze. Aber lasst euch das von euren Oldies erklären!



Also, „backen“, „braten“ – wie auch immer man dazu sagt: **Hauptsache, ihr wisst, wie ihr euch aus einfachen, guten Lebensmitteln frische Speisen zubereitet.**

Viel Freude beim Backen und  
Experimentieren  
wünscht euch eure

Lilli





# Wieder mal alles „Kraut und Rüben“ in deiner Schultasche? Wir finden das super!

Wer kochen  
gelernt hat, kann aus  
einfachen Zutaten  
Tolles zaubern.

Wer aus  
einfachen Zutaten Tolles  
zaubern kann, braucht  
keine vorgefertigten  
Produkte zu kaufen.

Wer keine  
vorgefertigten Produkte  
kauft, weiß, was er isst und  
kann sich gesund ernähren.

Wer weiß, welche  
Lebensmittel wann bei uns  
reif sind, kann sie dann  
kaufen, wenn sie am  
besten schmecken.

Wer sich gesund  
ernährt, fühlt  
sich wohler.





Wer Lebensmittel  
dann kauft, wenn sie am besten  
schmecken, spart Transport  
und Verpackung und  
vermeidet Müll.

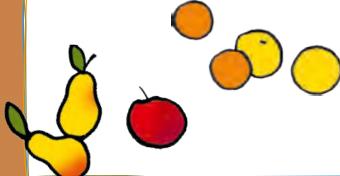


Das ist gut für  
unsere Umwelt.  
Und für uns.



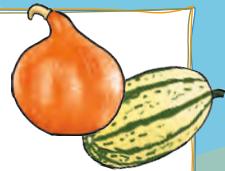
## Inhaltsverzeichnis

<b>Grundrezepte</b>	8
Rührteig	8
Mürbteig	9
Germteig	10
Mehl-Wasser-Teig	11
<b>Frühling</b>	12
Käsestangerl	14
Spinat-Käse-Muffins	15
Pfannenbrot	16
Flammkuchen	17
Bärlauch-Frittaten	18
Zupfbrot mit Bärlauch	19
Backhendl	20
Osterschinken	21
Ostereier-Kekse	22
Ostertorte	23
Muttertagsmuffins	24
Buttermilchwaffeln	25
Erdbeertorte	26
Erdbeerstanitzel	27
Öl-Gugelhupf	28
Eier	29
Topfenteig-Apfelstrudel	30
Topfentorte	31
Biskotten	32
Luftiger Nusskuchen	33
Brandteigkrapferl	34
Polsterziptf	35
Rhabarber-Tarte	36
Schoko-Cookies	37
<b>Sommer</b>	38
Pizza Margherita	40
Weiße Zucchinipizza	41
Süßkartoffelpommes	42
Überbackene Melanzani	43
Dinkel-Stangerl	44
Blätterteig-Schnecken	45
Paradeiser-Tarte	46
Eierschwammerl-Quiche	47
Getreide & Mehle	48
Grieß-Kischenkuchen	50
Kirschenkuchen	51
Kirsch-Baiser-Becher	52
Sommerberen-Pavlova	53
Himbeertorte	54
Himbeer-Roulade	55
Ribiselschaumkuchen	56
Marillen-Palatschinken	57
Algen-Palatschinken	58
Vegane Pancakes	59
Veganer Marillenkuchen	60
Marillen-Ricotta-Auflauf	61
Marillenkuchen	62
Zitronenkuchen	63
Heidelbeer-Dalken	64
Brombeer-Crumble	65



Überall, wo du eine siehst, wird es im Rezept etwas knifflig. Lass dir dabei am besten von einer erwachsenen Person helfen.

Wir trauen dir zu, Backrohr und Herd  
**ab 9 Jahren** selbstständig zu benutzen.  
 Das hängt aber sehr davon ab, wie viel  
 Erfahrung du schon gesammelt hast.



<b>Herbst</b>	<b>66</b>	<b>Winter</b>	<b>94</b>
Saatencracker	68	Bagels	96
Burger Buns	69	Erdäpfelpuffer	97
Schinkenkipferl	70	Topinambur-Chips	98
Zwiebelkuchen	71	Kohl-Chips	99
Kürbispuffer	72	Schinkenfleckerl	100
Kürbis aus dem Ofen	73	Einfaches Körndlbrod	101
Süßkartoffelgratin	74	Mini-Pancakes	102
Strudelteig	75	Kokosschmarrn	103
Spinatstrudel	76	Lebkuchen-Nikoläuse	104
Apfelstrudel	77	Barbara-Stollen	105
Gedeckter Apfelkuchen	78	Schneemann-Muffins	106
Apfelschnecken	79	Orangen-Gugelhupf	107
Topfen-Nudelaufauflauf	80	Fette & Öle	108
Reisaufauflauf	81	Mandelkekse	109
Zwetschkengalette	82	Zimtsterne	110
Zwetschkenfleck	83	Marmor-Kekse	111
Haselnuss-Becherkuchen	84	Kokos-Makronen	112
Zucker	85	Vanillekipferl	113
Schokoladentarte	86	Schoko-Maroni-Torte	114
Nussgranola	87	Christbaumschmuck	115
Keks-ABC	88	Bratäpfel	116
Wies'n-Herzen	89	Götterspeise	117
Häferl-Kuchen	90	Glücksschweinchen	118
Nuss-Palatschinken	91	Clowntorte	119
Allerheiligen-Striezel	92		
Halloween-Gespenster	93	Küchenhelfer	120
		Österreichisch – Deutsch	122
		Register	124



# Rührteig



Basis:

Eier, Mehl, Zucker, Salz



Tipp:

Bei Rührteigen ist es am besten, wenn alle Zutaten beim Verarbeiten zimmerwarm sind.



Oft dabei:

Butter oder Öl, Backpulver



Rührteige sind schnell gemacht. Meist werden zuerst Eier und Zucker luftig aufgeschlagen, dann wird das Mehl hineingesiebt und vorsichtig untergehoben. Kommt Butter dazu, sollte sie zimmerwarm und weich sein. Hast du es eilig, stelle sie kurz ins Backrohr während es aufheizt, wärme sie in einem Wasserbad oder drücke sie durch eine grobe Reibe. Bei Rührteigen ist es besonders wichtig, dass das Backrohr schon richtig heiß ist, wenn du den Kuchen hineinstellst. Und öffne die Ofentüre lieber nicht zu oft während des Backens, das mögen Rührteige gar nicht. Beim Backen gehen Rührteige meist auf und sinken beim Auskühlen wieder etwas zusammen. Dünn in der Pfanne gebacken, sind Rührteige blitzschnell fertig.



Beispiele:

Biskuit, Becherkuchen,  
Palatschinken, Pancakes





# Mürbteig

## Tipp:

Wenn du Mürbteig zu lange knetest, wird er warm und die Butter weich und der Teig hält nicht richtig zusammen. Wenn das passiert, lege ihn in den Kühlschrank und versuche es nochmals, wenn die Zutaten wieder kalt sind.



Mürbteig ist der perfekte Teig für Kekse. Er bildet aber auch eine ideale Unterlage für allerhand fruchtige Kuchen und Tartes.

Mürbteige werden meist flott geknetet und müssen vor der Weiterverarbeitung im Kühlen rasten. Du brauchst also ein wenig Geduld.

Die Butter sollte stets kühl, aber nicht steinhart sein.

Zuerst ist jeder Mürbteig bröselig. Wenn sich alle Zutaten gut verbunden haben, sind die Brösel verschwunden und der Teig fühlt sich glatt und seidig an.



## Beispiele:

pikante Quiche, süße Kekse

# Germteig



## Basis:

Mehl, Germ (Hefe), Butter/Öl, Salz

## Tipp:

Ein Packerl Trockenhefe entspricht zirka  
einem halben Würfel frischer Germ.



## Oft dabei:

Eier, Zucker

Germteige werden gut geknetet und brauchen dann Ruhe zum Entwickeln. Während dieser Zeit arbeiten die Hefen – das sind winzige Organismen, die nur unter einem Mikroskop sichtbar sind – und bringen Luft in den Teig. Sein Volumen nimmt sichtbar zu, der Teig „geht auf“. Wie schnell das geht, hängt von der Temperatur ab. Für Germteig brauchst du jedenfalls ein paar Stunden Zeit.

Frische Germ ist begrenzt haltbar und wird im Kühlschrank gelagert. Trockenhefe hingegen ist grobes Pulver, das in kleinen Packerln verkauft wird und jahrelang haltbar ist.



## Beispiele:

Pizza, Zwetschkenfleck,  
Striezel

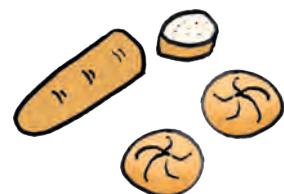




# Mehl-Wasser-Teig

## Tipp:

Auf den Seiten 48/49 findest du Informationen zu den verschiedenen Getreide- und Mehlsorten.



Aus Mehl und Wasser kannst du tolle Sachen machen. Manches geht ganz schnell, so wie unser Pfannenbrot aus Weizenmehl. Willst du „richtiges“ Brot machen, musst du einen Sauerteig mit Roggenmehl ansetzen, dann braucht es jedoch eine ganze Woche, bis das Brot fertig ist.

Übrigens: Auch Nudeln und Nockerln kannst du einfach aus Mehl und Wasser herstellen.

## Beispiele:

Flammkuchen, Strudel,  
Pfannenbrot





h l i v i n g



## Welchen Käse soll ich dafür verwenden?

Für diese Stangerln eignen sich alle Käsesorten, die du gut reiben kannst, z. B. Bergkäse, Emmentaler oder Parmesan.



# Käsestangerl

Ab 7 Jahren



1. Schütte das Mehl in eine Schüssel. Schneide die Butter in Stücke, verbrösle sie mit dem Mehl. Gib auch eine Prise Salz dazu.
2. Mische das Wasser dazu. Schütte dann die Masse auf die Arbeitsfläche und knete daraus flott einen glatten Teig. Lass ihn 30 Minuten kalt rasten.
3. Schalte das Backrohr auf 200 °C. Rolle den Teig 2-3 mm dick aus. Streue geriebenen Käse, Kümmel sowie Sesam darauf und drücke alles mit dem Nudelwalker sanft in den Teig.
4. Schneide die Masse in 1 cm dicke Streifen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe die Stangerln ca. 15 Minuten.

### Zutaten:

250 g glattes Mehl,  
125 g kühle Butter,  
100 ml kaltes Wasser,  
Salz,  
würziger Käse,  
Kümmel, Sesam

### Du brauchst:

Schüssel, Nudelwalker,  
Backblech, Backpapier,  
Backrohr,  
1 Stunde

# Spinat-Käse-Muffins

Ab 10 Jahren



1. Schalte das Backrohr auf 180 °C. Schäle die Zwiebel, schneide sie fein. Erhitze die Butter in einer Pfanne und röste die Zwiebel darin kurz an.
2. Mische Mehl, Backpulver und Käse in einer großen Schüssel. In einer anderen Schüssel versprudle Milch und Ei. Gieße die Flüssigkeit langsam in die Mehlmischung. Rühre dabei ständig, damit sich alles gut vermischt.
3. Wasche den Spinat und lass ihn gut abtropfen. Rühre die Zwiebel samt Butter und den Spinat unter die Muffinmasse.
4. Löffle die Masse in die Vertiefungen eines Muffinblechs, backe sie 30–35 Minuten mit Umluft. Stürze dann die Muffins aus der Form, iss sie heiß.

## Zutaten:

1 kleine Zwiebel,  
30 g Butter,  
360 g glattes Mehl,  
1 TL Backpulver,  
250 g geriebener würziger Käse,  
220 ml Milch,  
1 Ei (m),  
130 g Babyspinat

## Du brauchst:

Pfanne, 2 Schüsseln,  
Handmixer, Muffinblech,  
Backrohr,  
1 Stunde



## Was ist ein Muffinblech?

Ein Muffinblech ist eine Backform mit meist 12 kleinen Vertiefungen. Es gibt sie aus verschiedenen Materialien, z. B. aus Silikon, Metall oder Keramik. Hast du kein Muffinblech, kannst du Muffins auch in Papierförmchen backen. Stecke dafür zwei Papierförmchen ineinander, damit sie stabil bleiben.



## Und das soll Brot sein?

Mit unserem herkömmlichen Schwarzbrot hat dieses Brot nicht viel zu tun. Aber in anderen Kulturen sind Fladenbrote wie dieses Pfannenbrot ganz üblich. Wenn du kein Brot daheim hast, kannst du so ganz schnell Ersatz herzaubern.



## Pfannenbrot

Ab 8 Jahren



1. Vermische Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel. Gib nach und nach Wasser dazu und knete alles, bis ein glatter Teig entsteht.

2. Teile den Teig in 3 Teile, knete sie alle noch einmal gut durch und forme sie zu Kugeln.

3. Walke jede einzelne Kugel dünn aus.

4. Erhitze eine breite Pfanne, lege ein Teigstück hinein und backe es zugeschlagen ca. 3–4 Minuten, bis es hellbraune Blasen wirft. Wende das Brot und lass es weitere 3–4 Minuten in der Pfanne. Backe so ein Brot nach dem anderen.

### Zutaten:

300 g Pizzamehl,  
½ TL Salz,  
½ TL Zucker,  
150 ml lauwarmes Wasser

### Du brauchst:

Schüssel, Nudelwalker,  
breite Pfanne,  
15 Minuten

# Flammkuchen

Ab 10 Jahren



1. Verknete Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem glatten Teig. Forme ihn zu einer Kugel, gib ihn in eine Schüssel, decke sie zu und lass den Teig ruhen. Schalte das Backrohr auf 220 °C.
2. Schäle die Zwiebeln, halbiere sie und schneide sie quer in dünne Ringe. Schneide den Speck in feine Streifen. Rühre die Crème fraîche glatt.
3. Teile die Teigkugel in 4 Portionen, forme jede wieder zu einer Kugel und walke sie zu sehr dünnen (1–2 mm) Fladen aus. Lege jede Flade auf ein Stück Backpapier.
4. Bestreiche die Fladen mit Crème fraîche, belege sie mit Zwiebeln und Speck. Backe sie nacheinander im heißen Ofen mit Umluft ca. 10 Minuten lang, bis sie schön knusprig sind.

## Zutaten:

300 g Pizzamehl,  
½ TL Salz,  
2 EL Olivenöl,  
150 ml lauwarmes Wasser,  
3 rote Zwiebeln,  
200 g Crème fraîche,  
200 g Speck

## Du brauchst:

Schüssel, Backpapier,  
Backblech, Backrohr,  
1 Stunde



## Wie walke ich Teig aus?

Streue ein wenig Mehl auf die Arbeitsfläche, lege den Teig darauf, streue Mehl darüber und rolle ihn locker mit dem Nudelwalker aus. Drehe den Teig um, streue wieder Mehl darunter und darüber und rolle weiter aus. Mache auf diese Weise weiter, bis der Teig die gewünschte Dicke hat.





Kann ich diese Frittaten auch als Palatschinken essen? Ja! Anstatt sie zu zerschneiden und als Suppeneinlage zu verwenden, kannst du sie z. B. auch mit Frischkäse bestreichen, einrollen und warm essen.



## Bärlauch-Frittaten

Ab 10 Jahren



1. Wasche die Bärlauchblätter, lass sie abtropfen und vermixe sie mit der Milch. Schüttle die grüne Milch dann in eine Schüssel.
2. Schlage das Ei hinein und rühre es gut unter. Streue Mehl und Salz dazu, verschlage alles miteinander, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entstanden ist.
3. Erhitze 1 EL Öl in einer Pfanne. Gieße mit einem Schöpfer so viel Teig hinein, dass der Boden bedeckt ist, schwenke die Pfanne dabei. Wende die Palatschinke und backe sie fertig.
4. Backe so nacheinander 4–5 dünne Palatschinken und lass sie auskühlen. Rolle jede einzeln ein und schneide sie in lange, schmale Streifen.

### Zutaten:

**2 Handvoll junge Bärlauchblätter (ca. 25 g),  
150 ml Milch,  
1 Ei (m),  
50 g glattes Mehl,  
Salz, Öl**



### Du brauchst:

**Schüssel, Standmixer,  
Pfanne, Palette,  
15 Minuten**

# Zupfbrot mit Bärlauch

Ab 9 Jahren



1. Schalte das Backrohr auf 200 °C. Schneide das Brot kreuzförmig ein. Achte dabei darauf, es nicht ganz durchzuschneiden.
2. Wasche die Bärlauchblätter, tupfe sie trocken und schneide sie in feine Streifen. Schneide den Käse in kleine Würfel. Verrühre Bärlauch, Käse und Olivenöl, würze alles mit Pfeffer.
3. Streiche die Bärlauch-Masse in die Einschnitte. Wickle dann das ganze Brot in Alufolie.
4. Backe das Brot ca. 15 Minuten lang. Nimm es vorsichtig aus dem Ofen und wickle es aus. Lege es offen noch einmal für 5 Minuten in den Ofen, damit es knusprig wird.

## Zutaten:

1 rundes Weißbrot (mit ca. 20 cm Durchmesser),  
10 Bärlauchblätter,  
150 g würziger Käse,  
2 EL Olivenöl,  
Pfeffer

## Du brauchst:

Brotmesser, Schüssel,  
Alufolie, Backrohr,  
30 Minuten

**Was mache ich, wenn ich keinen Bärlauch habe?** Dann verwende stattdessen 2–3 Knoblauchzehen. Schäle sie, schneide sie ganz fein oder drücke sie durch eine Knoblauchpresse.

**Lilli bäckt – quer durch alle Jahreszeiten. Dabei dürfen Palatschinken und Pizza ebensowenig fehlen wie Aufläufe und Brot sowie natürlich Torten, Kuchen und Kekse. Eine weitere große Auswahl der beliebten Kinderrezepte.**

„Ich weiß, was es heißt, wenn Lilli bäckt, weil ich selbst eine zu Hause habe. Wenn die Kreativität meiner Lilly überhandnimmt, ist das Ergebnis manchmal nicht essbar, daher bin ich so dankbar für die Anleitungen von dieser Lilli. Vielleicht könnte Lilli im nächsten Band darüber schreiben, wie man die Küche nach getaner Arbeit aufräumt, dann wäre ich rundum glücklich.“

Martina Hohenlohe ([www.martinahohenlohe.com](http://www.martinahohenlohe.com))

„Was wir an diesem Buch besonders mögen: Lilli bäckt nicht nur einfache Rezepte, sie beantwortet auch viele Fragen rund um die Zutaten und deren Herstellung. Denn wer nichts weiß, muss alles essen.“ Verein „Land schafft Leben“ ([www.landschafftleben.at](http://www.landschafftleben.at))

„Mit 6 Jahren hat mir meine Oma ‚Lilli kocht‘ geschenkt. Wir haben Vieles daraus gemeinsam zubereitet, dann habe ich das meiste schon allein geschafft. Ich freue mich über die vielen neuen Backrezepte.“

Marlene, 12 Jahre



ISBN 978-3-7022-4081-3



9 783702 240813

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)