

Nico Stanitzok

KÜCHENRATGEBER

SWEETS FOR RAINY DAYS

Süße Glücklichmacher



GU

DAS PRINZIP SWEETS

DIE AROMEN

Vanille, Liköre, Fleur de Sel oder Honig sorgen für feinen Duft und Geschmackstiefe. Diese Zutaten verleihen den Rezepten ihre typischen Aromen.



DIE BASIS

Butter, Zucker, Eier und Mehl. Je nachdem, wie man sie kombiniert, bilden diese feinen Grundzutaten die Basis für Teige, Cremes und Füllungen.



DER GESCHMACK

Zitronen, Orangen, Cranberrys, Äpfel oder Aprikosen – sie bringen frische und fruchtige Noten sowie Süße und Säure in die Speisen.



DIE VERFEINERUNGEN

Karamell, Kokosraspel, Schokostreusel und Marzipan runden Rezepte ab, indem sie Süße, Würze oder Feuchtigkeit hinzufügen.

DIE TEXTUR

Pistazien, Sahne, Schokolade oder Kakaopulver beeinflussen die Struktur der Speisen und machen sie knusprig, cremig oder locker.

ÖFFNEN
HIER

WÄRMENDE GETRÄNKE

gegen den Blues

SCHOKOLADENMILCH:

Für 1 Portion 250 ml Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen und 50 g gehackte Zartbitterschokolade darin schmelzen. 1 EL Kakaopulver, 1 EL Zucker und 1 Prise Zimtpulver hinzufügen und alles gut verrühren. Die Schokomilch in einen Becher füllen, nach Belieben mit geschlagener Sahne toppen und servieren.



KARAMELL-MILCHSHAKE:

Für 1 Portion 200 ml Milch mit 2 kleinen Kugeln Vanilleeis sowie 1 EL Karamellsauce in einen Mixer geben und alles cremig mixen. Den Milchshake in ein Glas füllen, mit 2 EL geschlagener Sahne und etwas Karamellsauce toppen und sofort servieren.



VANILLE-CHAI-LATTE:

Für 1 Portion 300 ml Milch in einem Topf erhitzen und 1 Teebeutel Chai-Tee darin ca. 5 Min. ziehen lassen. 1 TL Vanilleextrakt sowie 1 EL Honig einrühren. Die Chai-Latte mit 1 Prise Zimtpulver bestreuen und heiß servieren.



GENUSS FÜR ALLE:

lieblingsrezepte anpassen

Ob ohne Gluten, tierische Produkte oder Zucker – mit ein paar einfachen Kniffen wird das süße Soulfood zu kleinen Glücklichmachern für alle und schmeckt garantiert genauso lecker wie das Original.

1.

SO WIRD ES GLUTENFREI:

Das Mehl in den Rezepten kann durch eine glutenfreie Mehlmischung ersetzt werden. Die kann man im Supermarkt in der Backabteilung bekommen oder auch ganz einfach selber machen: Dafür 500 g Maisstärke, 250 g feines Hirsemehl, 250 g feines Hafermehl, 45 g helle Flohsamenschalen und 15 g Xanthan (Bindemittel) gründlich miteinander vermischen. Die glutenfreie Mehlmischung kühl und dunkel aufbewahren und innerhalb von vier Wochen aufbrauchen.

2.

SO WIRD ES VEGAN:

Butter kann 1:1 gegen vegane Butter ausgetauscht werden. Margarine ist auch möglich, wenn sie vegan und als »zum Backen« gekennzeichnet ist.

Vollei lässt sich in den Rezepten durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Für 1 Ei kann man Leinsamen oder Chiasamen verwenden: 1 EL gemahlene Samen + 3 EL Wasser 5 Min. quellen lassen, dann wie das Ei zum Teig geben. Für saftige Backwaren eignen sich 60 g ungesüßtes Apfelmus. Ideal für Kuchen sind 60 g zerdrückte Banane, die gleichzeitig noch eine feine Süße mitbringt.

Milch kann einfach durch die Lieblings-Pflanzenmilch ausgetauscht werden, z. B. durch ungesüßte Hafermilch oder Mandelmilch. Sahne, die in den Rezepten nicht zum Aufschlagen verwendet wird, lässt sich durch vegane Kochsahne ersetzen. Wer Sahne zum Schlagen ersetzen möchte, muss nach Produkten Ausschau halten, die als »zum Aufschlagen« gekennzeichnet sind.

3.

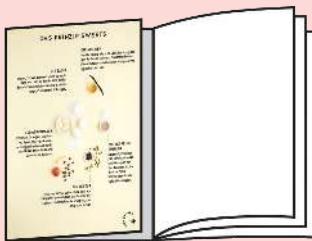
SO WIRD ES ZUCKERFREI:

Die Rezepte sind schon etwas zuckerreduziert, es geht aber noch mehr. Wer ganz auf Zucker verzichten will oder muss, kann ihn in den Rezepten 1:1 gegen Erythrit austauschen. Die Schokolade kann durch zuckerfreie Schokolade ersetzt werden. 50 Prozent kalorienreduziert wird es durch Verwendung von Birkenzucker.

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP
SWEETS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
SÜSSE ZUTATEN
SELBER MACHEN



Immer griffbereit:

WÄRMENDE
GETRÄNKE
GEGEN DEN BLUES

UNSER
GU-
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 SÜSSE SÜNDEN



22 LÖFFELGLÜCK



38 KUCHEN & GEBÄCK

04 Der Autor

05 Die schnellste Nougat-Mousse

40 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



SÜSSE SÜNDEN

Zum Naschen und
Dahinschmelzen

Für 24 Stück • 40 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • 1 Std. Kühlen •

Pro Stück ca. 230 kcal, 2 g E, 16 g F, 20 g KH

NUSS-KARAMELL-RIEGEL

mit zartem Schmelz

FÜR DEN BODEN

150 g weiche Butter
100 g Zucker
150 g Mehl
1 TL Backpulver

FÜR DIE KARAMELL-SCHICHT

200 g Zucker
100 g Sahne
80 g Butter
1 Prise Salz

FÜR DAS TOPPING

150 g Zartbitterschokolade
150 g gehackte Haselnusskerne

AUSSERDEM

1 rechteckige Backform
(ca. 20 × 30 cm)

*Einfach
unwiderstehlich!*

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine rechteckige Backform (ca. 20 × 30 cm) mit Backpapier auslegen. Für den Boden die weiche Butter mit dem Zucker in einer Rührschüssel hellcremig rühren. Mehl und Backpulver dazusieben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form drücken und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen. Die Form herausnehmen und den Boden abkühlen lassen.

2 Für die Karamellschicht den Zucker in einem Topf mit schwerem Boden bei niedriger bis mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Dann die Sahne, die Butter und das Salz hinzufügen. Alles aufkochen lassen und verrühren, bis sich die Zutaten zu einem glatten Karamell verbunden haben. Die Karamellmasse gleichmäßig auf dem gebackenen Boden verstreichen und abkühlen lassen.

3 Für das Topping die Zartbitterschokolade hacken, in einer hitzebeständigen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Die gehackten Haselnusskerne auf der Karamellschicht verteilen und leicht eindrücken. Die noch flüssige Schokolade darübergießen und glatt streichen. Anschließend die Form für mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Die feste Platte in 24 Stücke (ca. 3 × 7 cm) schneiden und die Nuss-Karamell-Riegel gleich servieren oder luftdicht und kühl aufbewahren.





Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 440 kcal, 6 g E, 14 g F, 51 g KH

WARMER GRIESSBREI

Herzenswärmer mit Banane und Vanilleeis

2 Bananen
500 ml Milch
50 g Weichweizengrieß
2 EL Zucker
1 EL Butter
4 Kugeln Vanilleeis
250 g Fruchtgrütze (aus dem
Kühlregal)

- 1 Die beiden Bananen schälen und quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die Milch in einem Topf erhitzen. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen und alles kurz aufkochen, dann den Topf beiseiteziehen. Zucker und Butter unterrühren und den Grießbrei ca. 1 Min. ruhen lassen.
- 3 Den warmen Grießbrei auf vier Schälchen verteilen und mit den Bananenscheiben belegen. Alles jeweils mit einer Kugel Vanilleeis und 2 EL Fruchtgrütze toppen und den Grießbrei warm servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 9 g E, 24 g F, 65 g KH

KARAMELL-MILCHREIS DELUXE

warm oder kalt ein Genuss

25 g weiße Schokolade

1 Vanilleschote

500 ml Milch

200 g Sahne

50 g Zucker

200 g Milchreis

50 g kalte Butter

AUSSERDEM

50 g Zartbitterschokolade

100 g Karamellsauce

50 g gehackte Walnusskerne

1 Die weiße Schokolade grob raspeln. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Milch mit der Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf erhitzen. Den Milchreis einstreuen und unter gelegentlichem Rühren mit halb aufgelegtem Deckel bei niedriger Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis der Reis weich und cremig ist.

2 Anschließend den Topf vom Herd ziehen. Die kalte Butter in Stücke schneiden und mit der geraspelten weißen Schokolade unter Rühren im heißen Milchreis schmelzen.

3 Die Zartbitterschokolade grob raspeln. Die Vanilleschote wieder aus dem Topf entfernen. Den Milchreis in Schälchen füllen und mit der Karamellsauce beträufeln. Alles mit gehackten Walnüssen und der geraspelten Zartbitterschokolade bestreuen und den Karamell-Milchreis warm oder kalt servieren.



KÜRBISSTRUDEL MIT VANILLESAUCE

blättrig-süßer Gaumenschmeichler



FÜR DENSTRUDEL

400 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
50 g brauner Zucker
1 TL Zimtpulver
50 g gehackte Walnusskerne
50 g Rosinen
50 g Butter
1 Rolle Strudelteig (ca. 300 g, aus dem Kühlregal)

FÜR DIE VANILLESAUCE

250 ml Milch
2 Eigelb (M)
2 EL Zucker
2 TL Vanilleextrakt

Genießer-Tipp

Für eine besonders knusprige Kruste den Strudel mit Zucker bestreuen, bevor er in den Ofen kommt.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für den Strudel den Kürbis waschen, bei Bedarf schälen und grob raspeln (Bild 1).

2 Die Kürbisraspel in eine Schüssel geben und mit Zucker, Zimtpulver, den gehackten Walnüssen und Rosinen vermengen (Bild 2). Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

3 Den Strudelteig auf einem sauberen Küchentuch entrollen und mit der flüssigen Butter bestreichen. Die Kürbismischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen (Bild 3).

4 Den Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Den Teig mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen (Bild 4) und im Ofen (Mitte) in 28–32 Min. goldbraun backen.

5 Für die Vanillesauce die Milch in einem kleinen Topf mit den Eigelben, Zucker und Vanilleextrakt verrühren und bei niedriger Hitze unter Rühren erhitzen (nicht kochen lassen), bis die Sauce leicht andickt (Bild 5).

6 Den Kürbisstrudel in Stücke schneiden, in tiefen Tellern anrichten, mit der warmen Vanillesauce übergießen und servieren (Bild 6).

DIE PERFEKTE KOMBI



Mehl, Karamellsauce, Banane, Vanille, Walnüsse

HARMONISCH

Mehl dient als Basis für einen Teig oder eine Masse. Karamellsauce bringt cremige Süße und Banane ergänzt das Karamell mit natürlicher Fruchtigkeit.



Mango, Zartbitterschokolade, Sahne, Kokosraspel, Limette

EXOTISCH

Mango bringt fruchtige Süße, Zartbitterschokolade gibt herbe Tiefe und Sahne sorgt für Cremigkeit. Kokosraspel und Limette runden das Ganze perfekt ab.



Butter, Mandeln, Apfel, Honig, Orange

KONTRASTREICH

Butter ermöglicht eine zarte Konsistenz. Mandeln verfeinern mit edlem Nussaroma und Apfel kontrast mit leichter Säure. Honig bringt elegante Süße.

HIER ÖFFNE

NÜTZLICHE BACKHELFER

TÖPFE

klein, mittel, mit schwerem Boden – zum Köcheln, Karamellisieren und für Kompost



KÜCHENWAAGE / MESSBECHER

zum Abwiegen / Abmessen fester und flüssiger Zutaten



SCHNEEBESEN & TEIGSCHABER

zum Aufschlagen, Umfüllen und Glattstreichen von Eischnee, Teigen und Massen



SCHÜSSELN & RÜHR-SCHÜSSELN

hitzebeständig, groß, klein – zum Durchmischen, Rühren und Kneten von Zutaten



BACKFORMEN / BACKBLECH

rechteckig: Backbleche, Kastenformen, Auflauf- und Backformen unterschiedlicher Größe
rund: verschiedene große Spring- und Tarteformen

LÖFFEL / MESSER

Holzlöffel, Esslöffel, Tee-löffel – zum Durchmischen und Abmessen von Zutaten und zum Portionieren

AUSSTECHER & EISPORTIONIERER

zum Formen von Herzen, Plätzchen und Kugeln

SO GEHT'S: SÜSSE ZUTATEN selber machen



KARAMELLSAUCE:

200 g Zucker in einem Topf schmelzen und goldbraun karamellisieren. Dann vom Herd nehmen, 120 g Sahne und 50 g Butter einrühren. Alles noch 1–2 Min. köcheln lassen, die Sauce in ein Glas füllen und abkühlen lassen.

NUSSKOKANT:

100 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, dann 50 g gehackte, geröstete Haselnusskerne untermischen. Die Masse auf Backpapier gießen, auskühlen lassen, klein zerbrechen und den Krokant in Gläser füllen.



VANILLEPUDDINGPULVER:

40 g Speisestärke, 2 EL Zucker und 1 TL gemahlene Vanille gut vermischen und in ein Schraubglas füllen. 37 g Pulver reichen für 500 ml Milch.

SCHOKOPUDDINGPULVER:

40 g Speisestärke mit 2 EL Zucker, 2 EL Kakao-pulver sowie 1 Prise Salz gut vermischen. Das Pulver in einem Schraubglas aufbewahren. 40 g Pulver reichen für 500 ml Milch.



SÜSSE LICHTBLICKE

für graue Tage

Wohlfühlrezepte gegen Alltagsblues: Ob schnelle Ideen für akuten Süßhunger oder himmlische Leckereien für die nächste Regenfront – hier wird jede Naschkatze fündig. Von fluffigem Schoko-Tassenkuchen über duftende Zimtschnecken bis zu knusprigem Karamell-Nuss-Crumble – diese Rezepte sind Balsam für die Seele.

Mit diesen Sweets wird selbst der trübste Regentag zu einem echten Highlight!

