

Dr. Oetker

# GRUND BACK BUCH

Backen lernen Schritt für Schritt



Inklusive  
digitalem  
Zusatzpaket



Dr. Oetker Verlag



## **BACKOFEN IMMER INDIVIDUELL EINSTELLEN**

Hier gibt es keine allgemeinen Regeln: Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind nur Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Wichtig: Die Temperaturangaben in diesem Buch

beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatureinstellmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Gerät – deshalb können wir keine allgemeingültigen Angaben machen. Bitte beachten Sie bei der Einstellung des Backofens daher immer die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

## **VORHEIZEN, ABWARTEN UND TESTEN**

Backöfen sollten grundsätzlich vorgeheizt werden. Auch wenn es schwer fällt: Teige bzw. Kuchen kommen erst dann in den Ofen, wenn die im Rezept angegebene Temperatur erreicht wird. Ist die angegebene Backzeit verstrichen, gibt die Garprobe die letzte Sicherheit, ob das Backgut auch wirklich fertig ist.

## **ANGABEN ZU NÄHRWERTEN**

Sie sind auf die in den Rezepten angegebenen Stückmengen oder – wenn keine genaueren Stückangaben möglich sind – auf die Gesamtmenge bezogen.

## **ES GEHT AUCH OHNE LAKTOSE**

Backen mit laktosefreien Zutaten ist nicht kompliziert. Im Handel sind viele entsprechende Produkte erhältlich – auch Milch und Milchprodukte von Buttermilch bis Quark. Deshalb kann jedes Rezept einfach umgestellt werden. Aber man sollte genau hinsehen: Milchzucker kann auch „versteckt“ in vielen anderen Lebensmitteln vorkommen, z. B. in essbaren Dekorationswaren wie Schokostangen oder Zuckerperlen. Besser kein Risiko eingehen, sondern im Zweifel nachlesen und sich erkundigen.

## **KEINE KOMPROMISSE BEI DER**

## KÜCHENHYGIENE

Das ist doch eigentlich selbstverständlich: Wer Lebensmittel verarbeitet, sollte auf seine persönliche Hygiene achten. Also: Regelmäßig Hände waschen, saubere und kurze Fingernägel, Ringe ablegen, saubere Kleidung tragen, bei Schnittverletzungen wasserdichte Pflaster verwenden. Außerdem sollten alle Arbeitsgeräte sauber und technisch einwandfrei sein. Wenn Sie dann noch diese Hinweise beachten, ist alles perfekt:

- Lebensmittel richtig lagern und auftauen
- Zerkratzte Brettchen austauschen
- Kühlschrank regelmäßig säubern und auf die richtige Temperatur achten (um 6 °C)
- Spüllappen, Spülbürste und Geschirrtücher regelmäßig wechseln

- Arbeitsplatz bzw. Küche regelmäßig reinigen und Abfälle häufig entsorgen



# ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Msp. = Messerspitze

Pck = Packung/ Päckchen