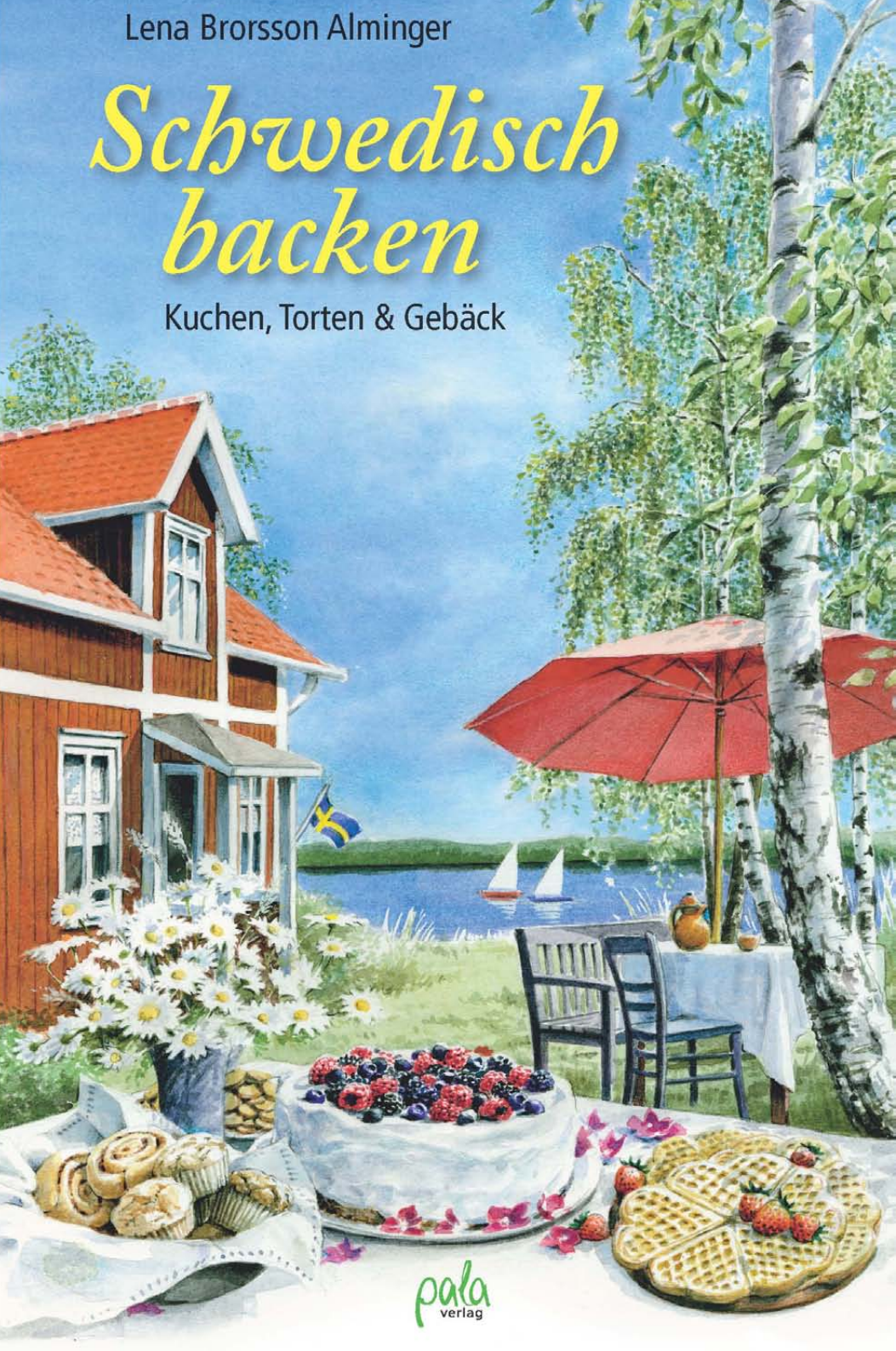


Lena Brorsson Alminger

Schwedisch backen

Kuchen, Torten & Gebäck



Lena Brorsson Alminger

Schwedisch backen

Lena Brorsson Alminger

Schwedisch backen

Kuchen, Torten & Gebäck

Aus dem Schwedischen von Christine Waßmann

pala
verlag

Inhalt

Schwedisch backen	7
Hinweise zum Backen	11
Grundrezepte	14
Hefengebäck	18
Süße Leckereien ohne Backen	32
Kekse	40
Muffins und weiche Rührkuchen	60
Tartes und Co.	86
Torten	96
Adressen	112
Die Autorin	114
Rezeptindex	115

Grundrezepte

Grundrezept

Vanillecreme 1

Vaniljkräm 1

Für 700 bis 800 g Vanillecreme

1 Vanilleschote

500 ml Vollmilch

7 Eigelb von glücklichen Hühnern

125 g fein gemahlener Roh-Rohrzucker

2 EL Kartoffelmehl

25 g Butter

- ❁ Das Mark der Vanilleschote auskratzen.
- ❁ Milch, das ausgekrazte Vanillemark und die Vanilleschote in einen Topf geben. Schnell zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.
- ❁ Eigelb, Zucker und Kartoffelmehl verquirlen und in die Vanillemilch geben.
- ❁ Die Vanillemilch wieder auf die Herdplatte geben und köcheln lassen, bis sie eindickt, dabei ständig rühren.
- ❁ Den Topf vom Herd nehmen und die Vanilleschote herausnehmen.
- ❁ Die Butter unterrühren und die Creme abkühlen lassen.

Hefegebäck

Vetebröd

Zimtschnecken

Kanelbullar

Kanelbullar sind so sehr Teil der schwedischen Volksseele, dass sie sogar einen eigenen Tag bekommen haben! Tag der Zimtschnecke ist der 4. Oktober. Die üblichste Form dieses Zimtgebäcks ist die Schnecke. In den vergangenen Jahren wurde dieses Gebäck in einigen angesagten Cafés immer größer. In Göteborg gibt es Cafés, wo die Zimtschnecken einen Durchmesser von 25 bis 30 cm haben.

Stellen Sie sich vor: Mein Mann, der Zimtschnecken über alles liebt, mehr als üppige Torten, leckere Schokoladenversuchungen und knuspriges Kleingebäck, ist am 4. Oktober geboren!

Für 20 große oder 40 kleine Zimtschnecken

100 g Butter

500 ml Vollmilch, Sojadrink, Haferdrink oder Wasser

100 g Joghurt

100 g weißer Zuckerrübensirup (siehe Seite 13),

Agavendicksaft oder fein gemahlener Vollrohrzucker

1 – 2 TL gemahlener Kardamom

25 g frische Hefe

1 TL Backpulver

800 – 840 g fein gemahlenes, gesiebtetes Weizenvollkornmehl

50 – 100 g zerlassene Butter oder Rapsöl zum Bestreichen

Zimtzucker zum Bestreuen

Butter oder Rapsöl für das Backblech

1 verquirltes Ei von einem glücklichen Huhn

Hagelzucker oder grober Vollrohrzucker zum Bestreuen

- ❁ Die Butter zerlassen.
- ❁ Butter mit Milch, Sojadrink, Haferdrink oder Wasser, Joghurt, Sirup, Dicksaft oder Zucker und Kardamom verrühren.
- ❁ Wenn die Mischung abgekühlt ist, die Hefe unterrühren. Wenn es schneller gehen soll, nehmen Sie doppel so viel Hefe und rühren die Hefe in die Milch-Sirup-Mischung, wenn diese noch handwarm ist (37 °C).
- ❁ Das mit dem Backpulver gemischte Mehl unterkneten, sodass ein fester, aber trotzdem lockerer Teig entsteht, der anschließend über Nacht (etwa 8 Stunden) abgedeckt im Kühlschrank gehen muss. Bei Verwendung der warmen Teigflüssigkeit geht der Teig etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur.
- ❁ Den Teig auf ein Backbrett legen und zu einer 3 bis 5 mm dünnen Platte ausrollen.
- ❁ Mit zerlassener Butter oder Öl bestreichen.
- ❁ Zimtucker darauf verteilen.
- ❁ Teigplatte zu einer langen Rolle formen und diese in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden.
- ❁ Teigschnecken auf ein gefettetes Backblech legen und 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
- ❁ Die Schnecken mit Ei bepinseln und Hagelzucker oder groben Vollrohrzucker darauf streuen.
- ❁ Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C 7 bis 10 Minuten backen.



Kekse

Småkakor

Knusprige Mürbeteigtaler

Mördegskakor

Kleingebäck wie diese knusprigen Mürbeteigtaler gibt es auf jeder schwedischen Kaffeetafel oder im Café. In der schwedischen Kaffeekultur war es früher so, dass man zuerst Gebäck aß, das man in den Kaffee stippte, also Hefeteilchen oder *Wienerbröd*, dann weichen Rührkuchen und Kleingebäck und zum Schluss die Torte.

Für 18 bis 20 Taler

150 g Butter

2 EL Rapsöl

40 g (3 – 4 EL) fein gemahlener Vollrohrzucker

1 EL Bourbonvanillezucker

1 Ei von einem glücklichen Huhn

150 – 160 g Grahammehl

(Weizenvollkornmehl oder Roggenvollkornmehl)

gut 100 g fein gesiebtetes Dinkelvollkornmehl

eventuell Butter oder Rapsöl für das Backblech

- ❁ Butter, Öl, Zucker und Vanillezucker mit einer Gabel oder dem Rührgerät verrühren. Das Ei untermischen.
- ❁ Die Mehle dazugeben und alles zu einem festen Teig verarbeiten, der zugedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen muss.
- ❁ Danach den Teig in zwei gleich große Stücke teilen und zu zwei dicken Rollen formen. Teigrollen mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Die Teigscheibchen auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- ❁ Kekse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15 bis 20 Minuten backen.

Fredriksdals Kokosmakronen

Fredriksdals kokostoppar

Kokosmakronen sind ein sehr beliebtes Gebäck in Schweden – auch im Gartencafé *Fredriksdals Trädgårdar* in Helsingborg können Sie sich vom Duft und zarten Geschmack der frisch gebackenen Makronen verwöhnen lassen. Hier das Rezept von *Fredriksdals Trädgårdar*.

Für etwa 25 Kokosmakronen

50 g Butter

2 Eier von glücklichen Hühnern

120 g Roh-Rohrzucker

200 g Kokosraspel

- ❁ Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen.
- ❁ Eier und Zucker schaumig schlagen.
- ❁ Die Kokosraspel und anschließend die zerlassene Butter zur Eiermasse geben.
- ❁ Die Masse 15 Minuten quellen lassen.
- ❁ Die Kokosmasse mit einem Spritzbeutel in feinen Spitzen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.
- ❁ Kokospitzen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Fredriksdals museer och trädgårdar

Mitten in Helsingborg! Mitten in dieser Stadt befindet sich ein großes historisches Viertel mit Garten, Ausflug in die Geschichte und kulturellem Abenteuer. Andächtig kann man durch alte Kopfsteinpflasterstraßen und schmale Gassen mit historischen Häusern und Handwerkerbuden streifen. Es gibt ein Museum und Freilichttheater, bunte Natur und Parks, und im Küchergarten arbeitet man wie vor 150 Jahren. Sind die Sinne überwältigt, können Sie im prächtigen Garten einer Rose in die Seele blicken.

Und dann wird es Zeit für die liebevoll gebackenen Kuchen im Gartencafé *Fredriksdals Trädgårdar*, einem umgebauten Pferdestall!



Kärleksmums light

Kärleksmums light

Kärleksmums ist ein herrlich schokoladiger Genuss. »Mums« heißt so viel wie »hmmm«, »mumsa«, das Verb, so viel wie »mümmeln«.

Ohne Butter im Teig wie in meinem Rezept wird diese beliebte Köstlichkeit etwas magerer als üblich, aber genauso lecker. Herrlich cremiger Joghurt ersetzt hier die Butter. Aber die Glasur enthält ja ohnehin viele verlockende Kalorien. Die herkömmliche Glasur für *Kärleksmums* besteht aus Puderzucker und Flüssigkeit, aber Trüffelglasur wie hier passt besser zu meinem Kuchen und ist weniger süß.

Für etwa 20 flache Kuchenstücke

2 große oder 3 kleine Eier von glücklichen Hühnern

180 g fein gemahlener Vollrohrzucker

2 EL Bourbonvanillezucker

3 – 4 EL flüssiger Honig

150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

150 g fein gemahlenes, gesiebtes Weizenvollkornmehl

40 g (3 – 4 EL) Kakaopulver

Butter oder Rapsöl für die Backform (etwa 20 cm × 25 cm groß)

Trüffelglasur und Dekoration

200 g Bitterschokolade guter Qualität

100 ml Schlagsahne

Kokosflocken zum Bestreuen

- ❁ Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
- ❁ Dann Honig und Joghurt unterrühren.
- ❁ Mehl und Kakao mischen und unter die Eiermasse rühren.
- ❁ Die Masse in eine gefettete, flache Backform füllen. Die Teigmasse sollte 3 bis 5 cm hoch in der Form stehen.
- ❁ Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 bis 12 Minuten backen. Der Kuchen sollte noch etwas klebrig sein, wenn Sie ihn aus dem Ofen holen.
- ❁ Abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

- ❁ Für die Glasur die Schokolade in der Sahne bei geringer Hitze schmelzen lassen. Etwas fest werden lassen und dann die Glasur über dem Kuchen verteilen.
- ❁ Kuchen mit Kokosflocken bestreuen und in Stücke schneiden.



Alex' Zitronentarte

Alex citronpaj

Im ökologischen und vom Slow-Food-Gedanken inspirierten Gartencafé von *Kosters Trädgårdar* kann man leckere Kuchen genießen. Ganz besonders gut schmeckt Alex' Zitronentarte! Hier sein erfrischendes Rezept für einen lauen Sommerabend.

Für zwei Tartes

360 g Weizenmehl Type 1050

300 g Butter

90 g Roh-Rohrzucker

2 TL Bourbonvanillezucker

Füllung

5 unbehandelte Zitronen

6 Eier

270 g Roh-Rohrzucker

200 ml Schlagsahne

- ❁ Aus Mehl, Butter in Flöckchen, Zucker und Vanillezucker einen krümeligen Teig bereiten. Den Teig in zwei Tarteformen verteilen, jeweils als Kuchenboden und Kuchenrand in die Formen drücken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.
- ❁ Für die Füllung von den Zitronen die Schalen abreiben und den Saft auspressen.
- ❁ Eier und Zucker hell-schaumig rühren. Eiercreme vorsichtig mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zitronensaft mischen.
- ❁ Zitronencreme gleichmäßig auf den vorgebackenen Tarteböden verteilen, glatt streichen und etwa 25 weitere Minuten im Backofen bei 200 °C backen.
- ❁ Abgekühlte Tartes aus den Formen nehmen und mit leicht geschlagener Sahne servieren. Oder die Tartes warm essen und direkt aus den Formen servieren!

Kosters Trädgårdar

Im Schärengarten im nördlichen Bohuslän an der Westküste Schwedens liegen die bezaubernden Koster-Inseln mit ihrer herben Schönheit, die jedem den Atem zu rauben vermag. Weil dieses Gebiet zum größten Teil Naturschutzgebiet ist, gilt dort das sonst in Schweden übliche Jedermannsrecht nicht. Nach diesem nirgendwo schriftlich festgelegten Gewohnheitsrecht hat man in Schweden grundsätzlich freien Zugang zur Natur. Dabei wissen alle Schweden: Das Jedermannsrecht bedeutet »Freiheit mit Verantwortung«. Das heißt zum Beispiel: Am selben Ort nur eine Nacht campen! Keine geschützten Blumen pflücken! Keine Baumäste oder Moose aus der Natur entnehmen! Deswegen muss man sehr umsichtig sein, wenn man das zum Meer gehörende Himmelreich der Koster-Inseln besucht.

Kosters Trädgårdar liegt auf Sydkoster. Dort wird nach dem wunderbaren Motto »Inspiration für ein nachhaltig gutes Leben!« Gartenbau in Permakultur betrieben. Außerdem bietet *Kosters Trädgårdar* Kunst, Musik und die Möglichkeit, sich in der Natur, im Umfeld von Gärten zu erholen. Dort kann man auch lernen, wie man Wolle filzt oder Häuser aus Stroh baut.



Schwedenkuchen mit Vanillecreme

Sverigekaka

Schwedenkuchen ist ein sehr einfacher Kuchen aus Rührteig und Vanillecreme. Aber manchmal kann das scheinbar Einfache das Allerbeste sein. Die Basis für diesen Kuchen ist ein gewöhnlicher schwedischer Rührteig.

Für einen Kuchen

100 g Butter

3 Eier von glücklichen Hühnern

200 g fein gemahlener Vollrohrzucker

200 g fein gemahlenes, gesiebtetes Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

1 EL Bourbonvanillezucker

100 ml Vollmilch

Butter für die Backform (etwa 23 cm Durchmesser)

Semmelbrösel oder Vollrohrzucker für die Backform

Füllung und Dekoration

500 g Vanillecreme (siehe Grundrezepte Seite 14 oder 15)

Puderzucker zum Bestäuben (gerne aus Roh-Rohrzucker)

- ❁ Die Butter zerlassen und abkühlen lassen.
- ❁ Eier und Zucker schaumig rühren.
- ❁ Mehl, Backpulver und Vanillezucker mischen, über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterrühren.
- ❁ Zum Schluss die abgekühlte Butter und die Milch unterrühren.
- ❁ Den Teig in eine runde, gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Backform geben. Soll der Kuchen etwas knusprig werden, die Form mit Zucker statt mit Semmelbröseln ausstreuen.
- ❁ Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 40 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob er gar ist (siehe Seite 12). Wenn man den Kuchen zu früh aus dem Ofen nimmt und er noch etwas klebrig ist, nennen wir ihn »missglückten Rührkuchen«, und solch einen Kuchen mögen viele besonders gern!
- ❁ Kuchen abkühlen lassen und erst dann aus der Form nehmen.



- ❁ Den Kuchen quer in der Mitte durchschneiden und eine dicke Lage Vanillecreme auf den unteren Boden streichen. Vanillecreme mit dem oberen Kuchenboden bedecken und den Kuchen mit Puderzucker bestäuben.