

- Kuchen backen: Wann immer ein Kuchen während des Backens zu dunkel wird, sollte man ihn bis zum Ende der Backzeit locker mit Backpapier abdecken. Das verhindert, dass die Oberfläche des Kuchens verbrennt, zu hart wird und bitter schmeckt.
- Stäbchenprobe: Die in Rezepten angegebene Backzeit ist ein reiner Erfahrungswert. Da die Backzeit vom Ofentyp und der Beschaffenheit und Größe der verwendeten Backform abhängt, sollte man den Kuchen zum Ende der Backzeit gut im Auge behalten. Es ist sinnvoll, hin und wieder eine Stäbchenprobe durchzuführen. Dazu sticht man einen Holzspieß in die dickste Stelle des Kuchens und zieht ihn wieder heraus. Sollte Teig am Spieß hängen bleiben, so ist der Kuchen noch nicht durchgebacken.
- Abkühlen lassen: Ein typischer Fehler ist, den Kuchen zu schnell anzuschneiden. Während vegane Kuchen frisch gebacken noch sehr bröselig sind, gewinnen sie beim Abkühlen an Stabilität. Wer sichergehen möchte, dass der Kuchen sauber angeschnitten werden kann, sollte den Kuchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Bei der Zubereitung von Torten empfiehlt es sich, den Kuchen nach dem Abkühlen in Frischhaltefolie zu wickeln und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen. Gut gekühlt lässt er sich am Folgetag einfacher in gleichmäßige, dünne Tortenschichten schneiden.
- Aus der Form lösen: Hat man eine Kastenoder Springform verwendet, so kann man den Kuchen nach der Abkühlzeit leicht aus der Form lösen, indem man ihn am überstehenden Backpapier aus der Form hebt, stürzt oder den Rand der Springform löst. Verwendet man eine Gugelhupfform, sollte man den Kuchen erst 15 Minuten abkühlen lassen und dann mit der Form auf einen Teller stürzen. Nun kann man ein mit kaltem Wasser befeuchtetes Küchentuch auf die Form legen und weitere 15 Minuten warten, bis man die Form vom Kuchen abheben kann. Der Handtuch-Trick kann auch angewendet werden, wenn sich ein Kuchen aus einer anderen Form nicht lösen lässt.

Hefeteig

Der Hefeteig wird aus Mehl, Wasser und Hefe hergestellt. Je nachdem, wofür er zum Einsatz kommt, werden ihm noch Milch, Öl (bzw. vegane Butter oder Margarine) und Zucker bzw. Salz zugesetzt. Aus Hefeteig kann das unterschiedlichste Gebäck hergestellt werden. Neben herzhaften Speisen wie Pizza, Brot oder Brötchen wird Hefeteig auch für viele süße Produkte wie Buchteln, Hefezöpfe oder Plunder verwendet.

Was ist bei der Zubereitung und Verarbeitung von Hefeteig zu beachten?

- Zucker: Hefe ernährt sich von Zucker. Zwar wird Zucker von den Hefekulturen auch aus der Mehlstärke gewonnen, jedoch kann man den Gärprozess durch die Zugabe von etwas Zucker im Teig verstärken. Dazu reicht gewöhnlich bereits 1 TL Zucker aus.
- Vorbereitung: Die Frischhefe muss vor dem Kneten des Teigs in der lauwarmen Flüssigkeit aufgelöst und 5 Minuten stehen gelassen werden. Die Flüssigkeit sollte eine Temperatur von ca. 32 °C haben und keinesfalls wärmer als 45 °C sein, da die Hefekulturen sonst absterben und der Teig nicht aufgeht. Wenn die Lösung innerhalb dieser Zeit zu schäumen beginnt, weiß man auch, dass die Hefe noch frisch ist, andernfalls sollte man lieber eine neue Hefe-Lösung ansetzen.
- Kneten: Das ordentliche Kneten des Teigs ist besonders wichtig, da so der für die Gärung notwendige Sauerstoff in den Teig eingearbeitet und das im Getreide enthaltene Gluten aktiviert wird. Somit wird der Teig luftig und elastisch. Für diesen Verarbeitungsschritt sollte man sich daher ruhig 5–10 Minuten Zeit nehmen.
- Ruhen: Der Teig benötigt im Anschluss an das Kneten Ruhe, um ein höheres Volumen zu entwickeln. Am besten legt man ihn dazu in eine ganz leicht geölte, möglichst große Schüssel (das Volumen soll sich verdoppeln) und deckt diese mit einem sauberen, feuchten Küchentuch ab. Je nachdem, wie schnell der Teig weiterverarbeitet werden soll, kann man ihn 1 Stunde bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Die im Rezept angegebene Gehzeit sollte man nach Möglichkeit nicht verkürzen.
- Verarbeitung: Nach der Ruhezeit sollte der Teig noch einmal durchgeknetet werden, bevor man ihn in die endgültige Form bringt. Es lohnt sich, den Teig mit etwas Vorsicht zu behandeln. Vor dem Backen wird eine zweite, kürzere Gehzeit angesetzt. Auch hier sollte der Teig mit einem Handtuch abgedeckt werden, um ihn vor dem Austrocknen zu schützen.

Mürbeteig

Bei Mürbeteig handelt es sich um einen einfachen Kneteteig aus Mehl, Fett, Wasser und Zucker bzw. Salz. Diese Art von Teig findet häufig Anwendung bei Quiches, Tartes, Pies, Plätzchen oder Käsekuchen. Er ist besonders einfach zu verarbeiten, da er nicht elastisch ist und daher gut in Form gebracht werden kann. Gebacken hat Mürbeteig eine zarte und eher weiche Textur.

Was ist bei der Zubereitung und Verarbeitung von Mürbeteig zu beachten?

- Fett: Bei der Verwendung einer Küchenmaschine können warme Butter, Margarine oder warmes Kokosöl verwendet werden, während beim Kneten mit der Hand lieber auf kalte und gewürfelte Butter oder Margarine bzw. gekühltes Kokosöl zurückgegriffen werden sollte.
- Kneten: Wenn der Teig zu lange geknetet und das hinzugegebene Fett zunehmend warm wird, kann der Teig sehr weich werden oder, im schlimmsten Fall, sogar seine Bindung verlieren oder zäh werden. Daher sollte Mürbeteig nur so lange geknetet werden, bis sich die Zutaten soeben verbunden haben. Wenn noch ein paar Butterstückchen zu sehen sind, ist das vollkommen in Ordnung.
- Kühlen: Da Mürbeteig einen recht hohen Fettanteil hat, ist er nach dem Kneten möglicherweise zu weich und klebrig. Vor der Weiterverarbeitung sollte er daher mit Folie umwickelt für etwa 30 Minuten bis 1 Stunde in den Kühlschrank gegeben werden.
- Verarbeiten: Vor dem Ausrollen des Mürbeteigs sollte man die Arbeitsfläche und das Nudelholz mit etwas Mehl bestäuben. Alternativ kann man den Teig auch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier ausrollen oder auch sofort in die Form hineindrücken.
- Blindbacken: Für Tartes oder Quiches wird der Boden oft ohne Füllung gebacken. In diesem Zusammenhang gibt es die Technik des »Blindbackens«, die das Absacken des Teigrands verhindern soll. Hierzu wird der Teig in die Form gegeben und mit Backpapier und z. B. trockenen Hülsenfrüchten beschwert, bevor er im Ofen gebacken wird. Verwendet man eine sehr flache Tarteform, kann man den Teig darin wie gewohnt ausrollen und die Form samt Teig vor dem Backen noch einmal für 30 Minuten in den Kühlschrank (oder 10 Minuten in den Gefrierschrank) stellen. Durch die gute Kühlung des Teigs wird verhindert, dass er in der Form verläuft, wenn man ihn in den Ofen stellt.
- Backen: Vor dem Backen und Befüllen des Mürbeteigs sollte man den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen, damit der entstehende Dampf entweichen kann und der Teig nicht aufgeht. Zusätzlich kann man, für einen schönen Glanz, die Ränder des Teigs mit etwas pflanzlicher Sahne oder Milch bestreichen. Wer mag, kann für eine goldgelbe Farbe noch 1 Prise Kurkuma unterrühren.
- Vorbereiten: Mürbeteig kann hervorragend vorbereitet und luftdicht verpackt bis zu 5 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Wenn man den Teig zuvor in der Form ausgerollt hat, kann man den Teig samt Form in Folie eingewickelt bis zu

3 Monate einfrieren und ihn dann vor der endgültigen Verarbeitung im Kühlschrank auftauen.

Nicht die richtige Backform zur Hand? Mithilfe einer Umrechnungstabelle (siehe Seiten 14/15) kannst du die Rezepte ganz einfach anpassen. Suche die im Rezept angegebene Backformgröße oben in der Tabelle und gehe in die Zeile, in der die Größe deiner eigenen Backform steht. Du erhältst einen Faktor, mit dem du die Mengenangaben im Rezept nur noch multiplizieren musst!

Hinweise zur Umrechnung

- Je höher der Kuchen ist, desto länger braucht er zum Backen. Bei sehr hohen Kuchen sollte man die Temperatur eher reduzieren und dafür etwas länger backen. Die Stäbchenprobe nicht vergessen, da sie wirklich hilfreich ist!
- Nicht alle Zutaten lassen sich 1:1 umrechnen. 100 g Mehl entsprechen bei einem Umrechnungsfaktor von 1,69 genau 169 g – aber was ist beispielsweise mit 2 Äpfeln? 3,38 Äpfel gibt es natürlich nicht. Hier solltest du entweder auf- bzw. abrunden oder unterschiedlich große Äpfel verwenden.
- Wenn sich deine Springform nur um eine Größenkategorie von der im Rezept benutzten unterscheidet (z. B. 26 cm > 28 cm oder 22 cm > 20 cm), lohnt es sich meistens nicht, die Zutaten dafür extra umzurechnen. Der Kuchen wird dann in der Regel einfach etwas höher oder flacher.

DIE IM REZEPT ANGEGEBENE BACKFORMGRÖSSE

Runde Backform (Durchmesser in cm)

DIE GRÖSSE DEINER EIGENEN BACKFORM

		12	16	18	20	22	24	26	28	30	32
Runde Backform (Durchmesser in cm)	12	0,6	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1
	16	1,8	0,8	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
	18	2,3	1,3	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,4	0,3
	20	2,8	1,6	1,2	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,4
	22	3,4	1,9	1,5	1,2	0,8	0,7	0,6	0,5	0,5	0,5
	24	4,0	2,3	1,8	1,4	1,2	0,9	0,7	0,6	0,6	0,6
	26	4,7	2,6	2,1	1,7	1,4	1,2	0,9	0,8	0,7	0,7
	28	5,4	3,1	2,4	2,0	1,6	1,4	1,2	0,9	0,8	0,8
	30	6,3	3,5	2,8	2,3	1,9	1,6	1,3	1,1	0,9	0,9
	32	7,1	4,0	3,2	2,6	2,1	1,8	1,5	1,3	1,1	1,1
Kastenform (B x L in cm)	11 x 21	1,5	0,9	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
	11 x 25	1,8	1,0	0,8	0,7	0,5	0,5	0,4	0,3	0,3	0,3
	11 x 30	2,2	1,2	1,0	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3
	11 x 35	2,6	1,5	1,1	0,9	0,8	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4
Blech oder Auflaufform (B x L in cm)	18 x 28	4,5	2,5	2,0	1,6	1,3	1,1	0,9	0,8	0,7	0,6
	21 x 21	3,9	2,2	1,7	1,4	1,2	1,0	0,8	0,7	0,6	0,5
	26 x 34	7,8	4,4	3,5	2,8	2,3	2,0	1,7	1,4	1,3	1,1
	26 x 38	8,7	4,9	3,9	3,1	2,6	2,2	1,9	1,6	1,4	1,2
	32 x 36	10,2	5,7	4,5	3,7	3,0	2,5	2,2	1,9	1,6	1,4
	34 x 38	11,4	6,4	5,1	4,1	3,4	2,9	2,4	2,1	1,8	1,6