

Kathrin Runge

Clean Baking

Natürlich backen

Bewusst genießen – besser leben

*h.f.*ullmann



*Backen
macht glücklich*

Die 7 Grundregeln des Clean Bakings

Im Grunde genommen kann man die meisten Gebäckarten auch in einer cleanen Variante zubereiten. Gerade Teigarten wie Hefe- oder Rührteige sind dafür gut geeignet. Der richtige Umgang mit alternativen Backzutaten ist, wie im vorigen Abschnitt beschrieben, Erfahrungssache. Die folgenden Grundregeln bieten Ihnen wichtige Anhaltspunkte, wie Sie clean backen können – ausführliche Erklärungen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

1. Verwenden Sie möglichst naturbelassene und unverarbeitete Backzutaten. Dazu gehören vor allem Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Frischmilch, Naturjoghurt und Nüsse.
2. Backen Sie mit Vollkornmehlen und Getreide-Alternativen in Form von Nussmehlen oder Pseudogetreide. Um weißes Auszugsmehl sollten Sie einen möglichst großen Bogen machen.
3. Süßen Sie Ihr Gebäck bewusst und zurückhaltend. Anstelle von raffiniertem Zucker kommen alternative Süßungsmittel zum Einsatz, beispielsweise Ahornsirup, Kokosblüten-, Vollrohr- bzw. Muscovadozucker oder [Trocken-]Früchte.
4. Verzichten Sie beim Backen auf künstliche Produkte wie Farbstoffe, Süßstoffe oder Fondant. Statt raffinierter Öle oder Margarine verwenden Sie native Öle oder Butter.
5. Lesen Sie die Zutatenliste auf den Verpackungen der Backzutaten und vermeiden Sie auch hier Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Aroma-, Farb- und künstliche Süßstoffe, Säuerungsmittel und Geschmacksverstärker. Eine Faustregel lautet: je kürzer die Zutatenliste, desto besser.
6. Backen Sie möglichst mit regionalen Zutaten aus biologischer Herstellung. Obst und Gemüse ist vor allem dann gesund und lecker, wenn es gerade Saison hat.
7. Genießen Sie Ihr Gebäck. Achten Sie dabei dennoch auf passende Portionsgrößen und versuchen Sie, Ihr natürliches Sättigungsgefühl wieder zu erspüren.



Superschokoladige Brownies

Für 1 Backform à ca. 25 x 25 cm

100 g Butter
60 g dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao)
4 Eier
100 g Muscovado- oder Vollrohrzucker
1/2 TL Vanillepulver oder -mark
1 Prise Salz
180 g Mandelmehl
1 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Guarkernmehl
50 g rohes Kakaopulver
40 g dunkle Schokolade oder Schokodrops (mind. 70 % Kakao, siehe Tipp)

Tipp

Cleane Schokodrops selbst machen: eine hochwertige dunkle Kuvertüre oder Schokolade (mind. 70 % Kakao, siehe Seite 22) zerbröckeln und in einen erhitzbaren Spritz- oder Gefrierbeutel geben. Im heißen (nicht kochenden!) Wasserbad schmelzen, ohne dass Wasser zur Schokolade gelangt. Ist sie flüssig, ein winziges Eckchen des Gefrierbeutels abschneiden, kleine Tupfen auf ein Backpapier setzen und die Drops erkalten lassen.

Gute Brownies sind innen schön weich und saftig – das gilt auch für diese cleane Variante, die mit besonders viel Kakao auftrumpft. Durch das Mandelmehl enthalten die Brownies kein Gluten und kaum Kohlenhydrate. Wegen seines süßlichen, marzipanähnlichen Geschmacks ist Mandelmehl zum Backen wunderbar geeignet.

■ Die Butter mit der Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen.

■ Eier und Zucker mithilfe eines Rührgeräts einige Minuten schaumig schlagen. Vanille und Salz unterrühren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Die Backform fetten oder mit Backpapier auslegen.

■ In einer zweiten Schüssel das Mandelmehl mit Backpulver, Natron, Guarkernmehl und Kakaopulver vermischen. Mithilfe eines Rührgeräts abwechselnd mit der Schokoladen-Butter unter den Eierschaum rühren, bis ein gleichmäßig fester Teig entsteht.

■ Den Teig in die Backform füllen und mit einem Teigschaber flach streichen. Die Schokolade grob hacken und auf dem Teig verteilen. Den Schokoteig ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

■ Die Backform nach dem Abkühlen mindestens 1 Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dann den Teig mit einem großen, scharfen Messer in Quadrate schneiden.

Zwetschkuchen mit Marzipan

Für 1/2 Backblech

600 g Zwetschgen
200 g weiche Butter
100 g cremiger Honig,
z. B. Rapshonig
4 Eier
175 g Dinkelvollkornmehl
75 g Buchweizenvollkornmehl
2 TL Weinstein-Backpulver
Schalenabrieb von 1 unbehandel-
ten Zitrone
1 Prise Salz
1–2 EL Milch bei Bedarf
70 g Marzipan (Rezept auf Seite
29)
70 g Mandelblättchen

Tipp

Für meine Familie genügt meist ein halbes Backblech: Anstelle eines Backrahmens eignet sich zum Halbieren auch einfach ein doppelt gefalztes Stück Alufolie.

Eigentlich wollte ich nur einen Rest Buchweizenmehl, frische Zwetschgen und ein Stück Marzipan verbacken. Daraus wurde eines meiner Lieblingsrezepte – außergewöhnlich buttrig und zart, dazu schnell gemacht. Das Marzipan verleiht dem Kuchen eine feine und edle Note; auf Seite 29 finden Sie die Anleitung zum Selbermachen.

■ Die Zwetschgen waschen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

■ Butter und Honig mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren.

■ Dinkel- und Buchweizenmehl, Backpulver, Zitronenschale und Salz vermischen. Nach und nach unter die Eimasse rühren. Falls der Teig sehr fest sein sollte, etwas Milch dazugießen.

■ Das Marzipan mit einer Küchenreibe fein reiben oder mit einem kleinen Küchenmesser sehr klein schneiden und gründlich mit dem Teig verrühren.

■ Ein Backblech mit Backpapier auslegen und durch einen Backrahmen halbieren (siehe Tipp). Den Teig auf dem halben Blech verstreichen. Die Zwetschgen längs halbieren, entsteinen und mit der Innenseite nach oben darauf verteilen.

■ Den Kuchen ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen und eine Stäbchenprobe machen (siehe Tipp auf Seite 83).

■ Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten und über den Kuchen streuen.





Brotzopf mit Kernen und Saaten

Für 1 Brot

15 g frische Hefe
50 g Roggenvollkornmehl
100 g Einkornvollkornmehl
150 g Dinkelvollkornmehl
25 g Hirse
1 TL Salz
100 g gemischte Kerne und Saaten, wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Lein- und Sesamsamen

Tipp

Dazu schmeckt frische Kräuter- oder Bärlauchbutter. Lecker sind auch pikante Frischkäse-Aufstriche [siehe z. B. Seite 136] mit Tomaten oder Oliven.

Süßes Gebäck inspiriert mich öfter mal dazu, eine herzhaftere Variante auszuprobieren. Hier diente mir der österreichische Hefezopf mit Rosinen und Mandeln als Vorlage – heraus kam ein kerniges Vollkornbrot in Bestform.

■ Die Hefe zerbröckeln und mit 175 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sich die Hefe auflöst. Roggen-, Einkorn- und Dinkelmehl mit Hirse und Salz in einer großen Rührschüssel vermischen. Das Hefewasser dazugießen und einige Minuten mit den Händen oder in der Küchenmaschine zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch 1 bis 2 EL Dinkelmehl untermengen.

■ Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken, und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

■ Den Teig in 3 gleich große Stücke aufteilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer jeweils ca. 40 cm langen Rolle formen. Kerne und Saaten auf die Arbeitsfläche streuen, und die Teigrollen darin wälzen.

■ Die Rollen zu einem Zopf zusammenflechten, und die beiden Enden gut zusammendrücken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Brotzopf darauflegen. Erneut abdecken und für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

■ Den Backofen auf 240 °C vorheizen [Ober- und Unterhitze]. Ein hitzefestes Schälchen mit Wasser füllen und auf den heißen Herdboden stellen.

■ Den Zopf 10 Minuten backen, dann den Ofen auf 180 °C herunterzuschalten und das Brot weitere 20 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ganz auskühlen lassen.

Rezepte

- Amaranth-Brötchen 116
Apfelkuchen, gedeckt 70
Apfelmus ohne Zucker 30
- Bananenkuchen mit Zebra-
muster 148
Bauernbrot, rustikal 125
Birnen-Crumble mit Tonka-
bohne 110
Brotzopf mit Kernen und
Saaten 123
Brownies, superschokoladige
37
Buttermilchmuffins, pikante
120
- Cheesecake, Lemon Blueberry
78
Cupcakes mit Rhabarber-Herz
142
- Energieriegel mit Erdnüssen
100
Erdbeer-Schokoladen-Torte
147
- Faschingskrapfen 156
Feigen-Tarte mit Mascarpone
87
- Gewürzkuchen im Glas 158
Granola mit Datteln und
Walnüssen 93
- Haferflockenkekse mit Super-
foods 40
Hirsetörtchen mit Apfel-
Topping 51
- Ingwer-Happen mit Maca-
damianüssen 48
- Johannisbeer-Tartelettes mit
Vanillecreme 34
- Kakao-Kipferl mit Kardamom
161
Käsekuchen mit Birnen 77
Kichererbsen, geröstet 139
Knuspermüsli mit Banane und
Kokos 94
Kokoscreme 28
Kokoskuchen 62
Kokosmus 29
Kokos-Pancakes mit Beeren-
soße 107
Kokossahne 28
Konfitüre ohne Zucker 30
Kürbis-Cupcakes mit Cream
Cheese 154
Kürbisquiche 133
- Lebkuchen, extrafruchtige 165
Lemon Blueberry Cheesecake
78
Linzer Torte 162
- Mandelmilch 28
Mandelmus 29
Marmorwaffeln 108
Maronikuchen mit Kakao-
Nibs 84
Marzipan, clean 29
Milchreis-Tarte, würzig mit
Mangomus 74
Mini-Quiches mit Karotten
und Spinat 131
Mug Cake 54
- Nussbrot, kerniges 126
Nusskekse, herzhaft 136
Nusskuchen mit Pastinaken 81
Nussmilch 28
Nussmus 29
- Oatmeal, gebacken 97
Orangenkuchen mit Olivenöl
65
Orangenmuffins mit Mango 50
- Party-Cracker mit Emmer 134
Peanutbutter-Cookies 38
Pekannuss-Riegel 104
Pfannkuchenrolle, überbacken
105
Pizzabrötchen-Sonne 119
Proteinriegel mit Schokoguss
103
- Rüblitorte mit Ananas 145
- Quarkauflauf, fruchtiger 90
Quittenmus-Kuchen 80
- Schokocreme 29
Schokokuchen mit schwarzen
Bohnen 61
Schokoküchlein im Glas 113
Schoko-Muffins mit Zucchini
47
Schokotorte mit Himbeeren
153
Streuselkuchen mit Früchten
83
- Tassenkuchen, blitzschnell 54
- Weihnachtsstollen 157
- Zimtschnecken [Mini] mit
Kamut 53
Zitronen-Mohn-Kuchen 73
Zucchini-Kuchen 132
Zwetschgenkuchen mit
Marzipan 58

vegan

Amaranth-Brötchen 116
Apfelmus ohne Zucker 30
Bauernbrot, rustikal 125
Brotzopf mit Kernen und Saaten 123
Cheesecake, Lemon Blueberry 78
Energieriegel mit Erdnüssen 100
Hirsetörtchen mit Apfel-Topping 51
Kakao-Kipferl mit Kardamom 161
Kichererbsen, geröstet 139
Kokoscreme 28
Kokosmus 29
Kokossahne 28
Lebkuchen, extrafruchtige 165
Lemon Blueberry Cheesecake 78
Mandelmilch 28
Mandelmus 29
Milchreis-Tarte, würzig mit Mangomus 74
Nussbrot, kerniges 126
Nussmilch 28
Nussmus 29
Orangenkuchen mit Olivenöl 65
Peanutbutter-Cookies 38
Proteinriegel mit Schokoguss 103
Quittenmus-Kuchen 80
Schokocreme 29
Schokokuchen mit schwarzen Bohnen 61
Zimtschnecken [Mini] mit Kamut 53

glutenfrei

Apfelmus ohne Zucker 30
Brownies, superschokoladige 37
Cheesecake, Lemon Blueberry 78
Energieriegel mit Erdnüssen 100
Kichererbsen, geröstet 139
Knuspermüsli mit Banane und Kokos 94
Kokoscreme 28
Kokoskuchen 62
Kokosmus 29
Kokossahne 28
Konfitüre ohne Zucker 30
Lebkuchen, extrafruchtige 165
Lemon Blueberry Cheesecake 78
Mandelmilch 28
Mandelmus 29
Maronikuchen mit Kakao-Nibs 84
Marzipan, clean 29
Milchreis-Tarte, würzig mit Mangomus 74
Mug Cake 54
Nussmilch 28
Nussmus 29
Oatmeal, gebacken 97
Proteinriegel mit Schokoguss 103
Schokocreme 29
Schokokuchen mit schwarzen Bohnen 61
Schokoküchlein im Glas 113
Schokotorte mit Himbeeren 153

Bildnachweis

Vivi D'Angelo
S. 7, 13, 14, 27

Fotolia
S. 17, 19, 20, 32, 150

Katharina Kraatz
U1, S. 4 rechts, 35, 76, 79, 86, 106, 109, 118, 121, 122, 146

Kathrin Runge
S. 4 links, 4 mitte, 5 alle, 8, 11, 36, 39, 41, 45, 46, 49, 52, 55, 59, 60, 63, 64, 71, 72, 75, 82, 85, 88, 91, 92, 95, 96, 101, 102, 111, 112, 114, 117, 124, 127, 128, 130, 135, 137, 138, 143, 144, 149, 152, 155, 159, 160, 163, 164

Stockfood
S. 25, 42, 56, 66, 68, 98, 140

© h.f.ullmann publishing GmbH

Texte und Rezepte: Kathrin Runge, außer:

S. 34, 50, 51, 77, 78, 80, 87, 104, 105, 107, 119, 120, 123, 132, 133, 147, 156, 157: Katharina Kraatz

Projektleitung, Redaktion und Lektorat: Julia Genazino

Gestaltung, Bildredaktion und Satz: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Germany, 2016

ISBN 978-3-8480-1089-9

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com
info@ullmannmedien.com
facebook.com/ullmannmedien
twitter.com/ullmannmedien





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.