



**GEZEICHNET**  
Dieser Garnier-Stift liegt in der Hand wie ein Kugelschreiber und gestaltet mit Zucker- und Schokoladenguss oder anderen zähflüssigen Saucen, 15 Euro. (Qiero)



**GERASPELT**  
Hauchdünne Schokoladenspäne machen an und schmücken nicht nur Schwarzwälder Kirschtorten. Raspel mit großer Schneide und rutschfestem Gummifuß, 29 Euro. (Microplane)



**GEPUDERT**  
Streifen, Punkte, Herzen – mit Schablonen und Puderzucker werden auch einfache Rührkuchen zu kreativen Backwerken. 5-teiliges Schablonen-Set „Drömmar“, 1,50 Euro. (Ikea)



**GEPRÄGT**  
Diese originellen Formen stanzen die Kekse nicht nur aus, sondern verzieren sie gleichzeitig auch. Ausstechformen Christbaum oder Stern, je 4,50 Euro. (ZAK!designs)



FOTOS: EDEKA SÜDWEST (RECHTS), KAISER (LINKS OBEN)

## KUCHEN

lieber in möglichst luftdichten Behältern. Übrigens: Sorten mit hohem Zuckeranteil halten besonders lange. Je mehr Butter oder Margarine im Teig ist, desto früher kann es zu unerwünschten Geschmacksveränderungen kommen. Dies geschieht normalerweise jedoch nicht vor zwei oder drei Monaten – einem Zeitraum, den Plätzchen in aller Regel eh nicht überleben.

**Mürbteig – hart im Nehmen**  
Butterplätzchen, Vanillekipferl und viele andere Weihnachtskekse, ebenso wie einige Kuchen- oder Tortenböden, werden aus Mürbteig zubereitet. Dieser geht beim Backen nicht auf, sondern wird knusprig fest. Damit er nicht zu weich oder klebrig wird, sollten Sie gekühlte Zutaten verwenden. Wenn Sie von Hand und nicht mit der Küchenmaschine kneten wollen, halten Sie die Hände am besten vorher unter kaltes Wasser. Beim Kneten wird die Butter warm, und der Teig ist anschlie-

**VIER GEWINNT**  
Jedem den Seinen: Mit diesem Backrahmen können Sie – auf nur einem Blech – vier Kuchenwünsche gleichzeitig erfüllen. Größe von 20x24 cm bis 38x46 cm. Höhe 6 cm, 20 Euro. (Casserole)



ßend zu weich, um ihn direkt auszurollen. Also ab damit in den Kühlschrank. Klebt er nach der im Rezept angegebenen Kühlzeit trotzdem noch, kühlen Sie entweder noch eine Weile weiter, oder geben Sie ein wenig Mehl nach. Sehr behutsam, denn zu viel Mehl macht den Teig bröselig und brüchig. Es genügt, wenn Sie lediglich etwas auf Arbeitsfläche, Hände oder Teigrolle streuen.

Bevor Sie den Boden schließlich belegen und in den Ofen schieben, stechen Sie mit der Gabel mehrmals in den ausgerollten Teig. So wirft er beim Backen keine Blasen. Ausgerollt in der Form, lässt sich Mürbteig übrigens gut einfrieren.

**Rührteig – allzeit locker**  
Anders beim Teig, der für Muffins, Marmor-, Nuss- oder andere Rührkuchen gefragt ist. Rührteig ist kein Freund von Kälte und gelingt am besten, wenn die Zutaten Zimmertemperatur haben. Eier und Butter sollten entsprechend schon etwa zwei Stunden vorher aus dem Kühlschrank. Ziel beim Rühren ist immer, dass der Teig schön locker wird, damit er später beim Backen auch gut aufgeht. Folgende Tricks können helfen:  
■ Rühren Sie die Eidotter schaumig, noch bevor Sie sie zu den anderen Zutaten geben.

## Lebensmittel-Unverträglichkeiten



**Entschuldigung, aber ist da irgendetwas mit Milch drin?**  
Wenn Familienmitglieder oder Gäste mit Unverträglichkeiten zu kämpfen haben, wird selbst ein schlichter Marmorkuchen zur Herausforderung. Wer an einer Laktose-, Fruktose-, Gluten- oder anderen Intoleranz leidet, muss mit so mancher Zutat vorsichtig sein und Ersatz finden.

Beschwerden wie **Darmkrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit** werden oft als verstimmter Magen gedeutet und im Detail nicht weiter beachtet. Auf den Verdacht, dass dahinter eine Laktose-Intoleranz oder eine andere Unverträglichkeit stecken könnte, kommen manche Betroffene erst nach Jahren.

In Deutschland verträgt etwa jeder Siebte keinen Milchzucker und ist auf **laktosefreie Milcherzeugnisse** angewiesen. War es früher schwierig, an alternative Produkte zu kommen, haben heutzutage viele Hersteller, wie z. B. Omira, Heirler oder Breisgaumilch, ihr Sortiment um laktosefreie Milch sowie Joghurts, Sahne, Butter usw. erweitert.

Unter [www.mitohnekochen.com](http://www.mitohnekochen.com) finden Sie eine Rezeptdatenbank, in der Sie Essgewohnheiten, Unverträglichkeiten und Allergien aller Familienmitglieder oder Gäste eingeben können. Nur die unbedenklichen Rezepte erscheinen in der Auswahl. Für kritische Zutaten gibt es Alternativvorschläge. Zudem kann man die Rezepte bezüglich ihres Gehalts an Fruktose, Glukose, Saccharose und Zuckeralkoholen berechnen lassen.

## SCHLEMMER-EXPRESS

Am besten Sie reservieren sich schon vorab ein ganzes Zugabteil. Aus der Form „Eisenbahn“ lassen sich eine Lok und acht Waggons backen. 40x25x5 cm, 35 Euro. (Impressionen)



Bezugsquellen auf Seite 42