

Paprika-Hähnchenbrust mit Bohnen-Zucchini-Paprika- Gemüse



Geflügel mit Gemüse

Diesmal bereite ich ein Gemüse zu, das ich aus Bohnen, Zucchini und Paprika mische. Eine Sauce bilde ich aus Sahne, die ich mit Thymian, Salz und Pfeffer würze.

Dazu gibt es eine Paprika-Hähnchenbrust, die ich sehr kräftig mit Paprikapulver würze.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust
- 150 g Bohnen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 rote Paprika

- 150 g Feta
- 100 ml Sahne
- 1 TL Thymian
- Süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen, Zucchini und Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zunächst Bohnen darin 8 Minuten garen. Dann Zucchini und Paprika dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Wasser abgießen. Feta zu dem Gemüse geben. Sahne hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und Sauce erhitzen.

Währenddessen Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und sehr viel Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten anbraten.

Hähnchenbrust herausnehmen und auf einen Teller geben. Gemüse dazugeben. Servieren.

Hähnchenbrust mit Mandarinen und Ingwer in Tomaten-Sauce

und Hsing-Fu-Nudeln



Hähnchenbrust mit Pasta

Bei diesem Gericht habe ich experimentiert. Zum einen bei der Hähnchenbrust zusammen mit Mandarinen. Aber auch beim Ingwer, der dazu passt.

Ebenso bei den Gewürzen, denn ich gebe Thai-Curry, scharfes Bih-Jolokia-Pulver und dunkle Soja-Sauce dazu.

Die Pasta gebe ich zu der Sauce mit Hähnchenbrust, Mandarinen und Ingwer, denn die Sauce wartet auf die Pasta und nicht umgekehrt.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 40 g Ingwer
- 135 g Mandarinen (Dose)
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 EL Thai-Curry
- 1 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 125 g Hsing-Fu-Nudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in grobe Stücke zerteilen. Mandarinen halbieren. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einen kleinen Topf geben und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Hähnchenbrust darin anbraten. Mandarinen dazugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Thai-Curry, Bih-Jolokia-Pulver und Soja-Sauce würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in die Sauce geben und alles gut vermischen. Alles in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Pilzsuppe



Leckere Suppe

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet, aber sehr schmackhaft.

- 300–400 ml Gemüsefond
- 4–5 weiße Champignons
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Champignons dazugeben und einige Minuten im Fond garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Preiselbeer-Kuchen

Da ich in meinem Foodblog auch Rezepte veröffentliche, die nicht gelungen sind, poste ich dieses Rezept hier. Bitte in dieser Form nicht nachbacken. Die Preiselbeer-Marmelade ist zu dünnflüssig und der Rührteig nach dem Backen ebenfalls noch etwas dünnflüssig, so dass der Kuchen nicht essbar ist. Ich poste das Rezept hier ohne Foto, da der Kuchen nicht gelungen ist.

Wie es sich für ein schönes Wochenende gehört, backe ich einen Kuchen. Dieser sollte am Sonntag Nachmittag zum Kaffee gereicht werden.

Ich habe bei meinem Discounter Wild-Preiselbeeren gekauft. Wider Erwarten waren diese nicht in Preiselbeer-Saft, sondern in einer gelierten Flüssigkeit und entsprachen somit eher einer Preiselbeer-Marmelade. Ansonsten hätte es sich angeboten, nur die Preiselbeeren zu verwenden. Auf diese Weise wird der Rührteig zu dünnflüssig. Auch, dass ich zwei zusätzliche Eier für mehr Stabilität hinzugegeben habe, reicht nicht aus.

Mein Rat: Es böte sich an, einen Teil der Preiselbeermarmelade, etwa 100 g, separat wegzunehmen und mit Puderzucker eine Glasur für den Kuchen zuzubereiten.

Zutaten:

Für den Rührteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- Zwei zusätzliche Eier
- 400 g Wild-Preiselbeeren

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Zusätzliche Eier in den Rührteig geben und verrühren. Wenn der Rührteig fertig ist, Preiselbeeren dazugeben und mit dem Rührgerät kräftig verrühren.

Gebratener Fleischkäse mit Spiegeleier



Fleischkäse mit Eiern

Ein kleiner Snack am Abend.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Fleischkäse (150 g)
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischkäse-Scheiben jeweils auf beiden Seiten 2–3 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Eier aufschlagen und in die Pfanne geben. Spiegeleier salzen und pfeffern. Jeweils ein Spiegelei aus der Pfanne herausnehmen und auf eine Fleischkäse-Scheibe geben. Servieren.

Lendensteaks	mit
Kräuterkartoffeln	und
Rahmwirsing	



Zubereiten von Pellkartoffeln

Heute möchte ich euch mal ein Rezept vorstellen, das selbstverständlich lecker ist, gleichzeitig aber ein bisschen leichter: ein saftiges Lendensteak mit leckerer Gemüsebeilage. Statt Butter wird hier Margarine verwendet und Sahne wird durch Sauerrahm ersetzt. Das tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch: es ist saftig und schön rahmig. Diese leichte Variante ist gut für Menschen mit Diabetes geeignet und eine super Alternative für alle Gourmands.

Zutaten:

- 320 g Kartoffeln
- 150 g Wirsingstreifen
- $\frac{1}{2}$ Tasse Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Schweinelende
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Sauerrahm
- 2 TL Diät Margarine
- 1 TL Öl

- Muskat
- Kümmel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Kartoffeln mit Schale kochen und sie anschließend pellen und in Spalten schneiden. Parallel dazu die Petersilie waschen und fein hacken. Nun 1TL Margarine in der Pfanne schmelzen, die Kartoffeln und Petersilie hinzugeben und schwenken, leicht salzen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, danach den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Zwiebelstückchen und Wirsingstreifen in einer Pfanne mit 1 TL Margarine scharf anbraten, etwas Kümmel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nun zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ist der Wirsing gar, kann nun mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer sowie Muskat abgeschmeckt werden.

In der Zwischenzeit die Schweinelenden in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen und kurz beiseite stellen. 1 TL Öl in die Pfanne geben und das Fleisch darin kräftig anbraten, anschließend leicht salzen.

Die zarten Lendensteaks nun neben Kartoffeln und Rahmwirsing ansprechend auf einem Teller anrichten und servieren.

Zur abschließenden Information für Menschen mit Diabetes: dieser Gaumenschmaus enthält 3 BE bzw. 3,5 KE.

Finden Sie hier bei [Accu-Chek®](#) weitere Diabetes Rezepte zum Nachkochen.

Mit freundlicher Unterstützung von Accu-Chek®!

Bild-Copyright

Pellkartoffeln © Oliver Hallmann – flickr.com

Erbsen-Speck-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Heute ein Eintopf mit Erbsen und Speck. Und zwar aus getrockneten Erbsen, die ich zuerst sehr lange in Wasser einweiche und dann in Gemüsefond gare. Dann noch eine kleine Dose mit Erbsen und Möhren, also eine Konserve.

In den Eintopf passt eine Cabanossi-, Chorizo- oder andere Wurst. Aber auch in kleine Würfel geschnittener Speck, den ich nur einige Minuten im Eintopf erhitze.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g getrocknete Erbsen
- 130 g Erbsen und Möhren (Dose)
- 120 g Speck

- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 8 Stdn. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Getrocknete Erbsen für 8 Stunden in einer Schale mit Wasser einweichen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen, Erbsen in den Fond geben und 1 1/2 Stunden bei geringer Temperatur darin köcheln.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Möhren aus der Dose hinzugeben. Speck ebenfalls hinzugeben. Beides erhitzen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf abschmecken.

Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Hackfleisch-Speck-Pilz-Ragout mit Gobbetti

Ein feines Ragout, mit vielen schönen Zutaten. Besonders hier Hackfleisch, Speck und Pilze.

Das Ragout bereite ich mit Gemüsefond zu.

Ich würze es mit scharfem Rosen-Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Wie es sich gehört, kommt die Pasta in die Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 120 g Speck
- 200 g weiße Champignons (8 Stück)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 150 ml Gemüsefond
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Gobbetti
- Parmesan
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Hackfleisch darin anbraten. Champignons und Speck dazugeben und mit anbraten. Mit Fond ablöschen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken. Pasta in das Ragout geben und gut vermischen. Ragout in einen tiefen Pastateller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Gulasch in Käse-Sauce mit Bandnudeln

Ein Rinder-Gulasch, in einer Käse-Sauce aus Gemüsefond, Sahne und geriebenem Gouda.

Dazu gibt es klassische Bandnudeln.

Zutaten für 1 Person:

- 250 Gulasch (Rind)
- 4 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g geriebener Gouda
- 100 ml Sahne
- 50–100 ml Gemüsefond
- Muskat
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Petersilie
- 125 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln und Champignons darin anbraten. Gulasch dazugeben und mit anbraten. Mit Sahne ablöschen. Etwas Fond dazugeben. Käse dazugeben und alles verrühren. Mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer

Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Desöfteren mit dem Kochlöffel verrühren, damit die Sauce nicht am Topfboden anbrennt. Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, Gulasch mit Sauce großzügig darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Seelachsfilets mit Zucchini-Gemüse

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Da die Schweineschnitzel, nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer gewürzt und einfach kurz in Butter angebraten, so gut gelungen sind und sehr gut schmeckten, will ich die gleiche Zubereitung für die Seelachs-Filets übernehmen.

Daher gibt es Fischfilets mit Gemüse. Das Gemüse bereite ich aus klein gewürfelter Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch und Wok-Choi zu. Ich würze das Gemüse mit getrocknetem Thymian.

Dazu bilde ich mit etwas Weißwein eine helle Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:12]

Mandarinen-Kuchen



Schöner Kuchen

Passend zum Wochenende ein Rührkuchen, diesmal wieder ein Rührkuchen mit Obst, und zwar Mandarinen aus der Dose.

Die Beschreibung der Zubereitung geht diesmal recht rasch, Ich verweise nämlich auf das Grundrezept für Rührkuchen, in dessen Teig einfach noch Mandarinen aus der Dose gemischt werden. Die Zubereitung ist ansonsten die Gleiche.

Zutaten:

Für den Teig:

- Rührteig

Für die Füllung:

- zusätzlich 1 Ei
- 350 g Mandarinen (Dose)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Zusätzlich einfach ein 5. Ei in den Rührteig geben. Wenn der Rührteig fertig ist, Mandarinen ohne Saft aus der Dose in den Rührteig geben und mit dem Backlöffel untermischen.

Champignon-Tarte



Leckere, pikante Tarte

Eine herzhaftete Tarte, zubereitet mit viel Champignons. Damit diese nicht die einzige Zutat sind, gebe ich noch Schalotten und Speck hinzu.

Die Füllung beinhaltet wie immer Eier, Sahne und geriebenen Gouda. Sie basiert somit auf dem Prinzip des Eierstichs und wird beim Abkühlen stabil und fest.

Ich verfeinere die Füllung noch mit Kräutern der Provence, gebe also Thymian, Basilikum, Majoran und Oregano hinzu. Und würze mit Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Diese Tarte verträgt 50 Minuten Backzeit.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 100 ml Sahne
- 200 g geriebenen Gouda
- 250 g weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 120 g Speck
- jeweils 1/2 TL Thymian, Basilikum, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 50 Min.

Spring-Backform einfetten.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 3–4 cm hohen Rand ausziehen.

Champignons in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und kleinschneiden. Speck in kleine Würfel schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne

dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verquirlen. Käse dazugeben. Champignons, Schalotten und Speck hinzugeben. Mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer gut würzen. Alles gut verrühren.

Füllmasse in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

Putensteaks mit grünem Spargel



Pute mit Spargel

Mehrere kleine Putensteaks, aus der Putenbrust herausgeschnitten. Dazu gibt es grünen Spargel.

Ich serviere den Spargel nur mit Salz und einigen Butterflocken und bereite keine selbst zubereitete, aufwändige Sauce Hollandaise zu. Und man sollte sowieso keine industriell gefertigte Sauce Hollandaise dazu verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 6–7 kleine Putensteaks (400 g)
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6–8 Min.

Spargel schälen und putzen und quer in jeweils zwei Teile

halbieren.

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin etwa 6–8 Minuten garen.

Währenddessen aus der Putenbrust kleine, daumendicke Steaks schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin auf jeweils jeder Seite 3–4 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Steaks herausnehmen und auf einen großen Teller geben. Spargel ebenfalls herausnehmen und dazugeben. Spargel salzen. Einige Butterflocken darauf geben. Alles servieren.

Tortellini in Tomaten-Sugo



Leckere Tortellini

Diesmal frische Tortellini mit Schinken gefüllt. Dazu ein Tomaten-Sugo aus Tomaten aus der Dose und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Ingwer und Champignons.

Mein Rat: Da die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, gebe ich die gekochten Tortellini in das Tomaten-Sugo, vermische alles gut und gebe es dann in einen tiefen Pastateller zum Servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Tortellini (mit Schinken gefüllt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 2 weiße Champignons
- 240 ml stückige Tomaten (Dose)
- scharfes Rosen-Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten. Tomaten dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen. Sugo abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Pasta in das Sugo geben und alles gut

vermischen. Alles in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gnocchi in Austern-Sauce



Leckeres Kartoffelgericht

Heute einmal einfach Gnocchi aus der Packung. Verfeinert mit einer asiatischen Austern-Sauce.

Schnell zubereitet, ein vollwertiges Gericht und sehr schmackhaft.

Mein Rat: Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Noch ein Rat: Um die Gnocchi noch schmackhafter zu machen,

kann man sie in Gemüsefond garen.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Gnocchi
- Austern-Sauce
- Petersilie

Zubereitungszeit: 3 Min.

Gnocchi nach Anleitung zubereiten.

Petersilie kleinwiegen.

Gnocchi in einen tiefen Pastateller geben, Austern-Sauce darüber verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Apfel-Haselnuss-Kuchen



Misslungen!

Ich bereite heute einen Obstkuchen zu, ähnlich wie neulich den Birnen-Rührkuchen. Diesmal verwende ich Apfelspalten.

Und da ich mich nicht scheue, auch misslungene Koch- oder Backversuche in meinem Foodblog zu veröffentlichen, poste ich dieses Backrezept hier. Ich hätte den misslungenen Kuchen ohne Probleme vermeiden können, wenn ich nur eines gemacht hätte: Die Kranz-Backform nicht nur an den Stellen, wo Teig ist, einzufetten, sondern auch oben unter den Apfelspalten. So ist der Kuchen leider misslungen,

Der Teig ist wieder ein Rührteig. Ich mische geriebene Haselnüsse unter den Rührteig. Denn Haselnüsse passen geschmacklich sehr gut zu den Äpfeln.

Da der Rührteig durch die Haselnüsse von der Menge her etwas mehr an Masse hat als bei einem normalen Rührteig-Rezept, gebe ich für mehr Stabilität und Festigkeit ein Ei mehr hinzu.

Mein Rat: Natürlich mit dem Finger vor dem Backen etwas

Rührteig aus der Rührschüssel nehmen und den Teig abschmecken. Und das Auslecken der leeren Rührschüssel nicht vergessen.

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 200 g Haselnüsse
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 5 Äpfel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Kranz-Backform sehr gut einfetten.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, dann in jeweils acht Spalten schneiden und auf einen Teller geben.

Haselnüsse in einer Küchenmaschine fein reiben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Margarine und Zucker dazugeben und mit dem Rührgerät schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Vanillin-Zucker dazugeben. Haselnüsse hinzugeben. Alles 5–10 Minuten gut verrühren.

Apfelspalten in zwei Ringen quer übereinander in die Kranz-Backform legen. Teig in die Backform geben und mit dem Backlöffel gut verteilen und verstreichen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen und auf eine Kuchenplatte stürzen. Rand der Kranz-Backform lösen und Boden der Backform wegnehmen. Gut abkühlen lassen.