Gemüsefond



Kochende Zutaten im Bräter

Das Grundrezept für Gemüsefond. Selbst zubereiteter Fond ist schmackhafter und gesünder, als Brühpulver- oder -würfel vom Discounter oder Supermarkt zu verwenden. Man bereitet ihn gleich in größerer Menge zu und friert diese in Portionsbehältern für die weitere Verwendung ein.

Gemüsefond ist vielseitig verwendbar. Eine conditio sine qua non natürlich für Eintöpfe und Suppen. Unabdingbar als Zusatz zu Fleisch- oder Fischsaucen – auch wenn man hier speziellen Fleisch- oder Fischfond verwenden kann. Und auch selbst zubereitete Knödel in allen Variationen müssen schließlich im Fond gar ziehen.

Die Zutaten für einen Gemüsefond sind denkbar einfach: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Es gibt für die Wahl der Zutaten einige Varianten:

Variante 1: Für die klassischste Zubereitung verwendet man als

„Suppengrün“ tituliertes Gemüse im Ganzen – Sellerie, Wurzeln, Lauch – oder greift zu fertig zusammengestelltem „Suppengrün“ mit Teilen dieser Gemüsesorten.

Variante 2: Man kann fast jede beliebige Gemüsesorte für einen Fond verwenden. Und gibt auf diese Weise einem Fond noch einen bestimmten Geschmack oder auch eine gute, gesundheitliche Verträglichkeit. Ein hoher Anteil von Wurzeln ergibt einen süßeren Fond, mehr Sellerie macht ihn mehr umami und somit kräftiger im Geschmack. Braune Schalen von ganzen oder halbierten Zwiebeln geben dem Fond eine kräftige Farbe. Für eine angenehmere Verdauung reduziert man den Anteil von Kohlgemüse – diese blähen ja.

Variante 3: Man kann auch so genannte Gemüseabfälle für die Zubereitung eines Fonds verwenden. Mein Rat: Beim Discounter oder Supermarkt an der Gemüsetheke nach solchen Abfällen schauen. Das sind das Grün von Wurzeln, die Blätter von Rettich oder Kohlrabi oder auch beschädigte, ganze Produkte, die man zu anderem Gemüse in den Fond geben und darin zerkochen kann. Die Mitarbeiter sind meistens froh, wenn ihnen jemand diesen „Abfall“ kostenlos abnimmt. Das Gleiche gilt für den Wochenmarkt, auf dem man einfach die Gemüsehändler nach solchen „Abfällen“ fragt. Das ergibt dann zusätzlich eine sehr preiswerte Zubereitung des Fonds.

Variante 4: Man kann den Fond mit Zutaten wie Weißwein, frischen Kräutern oder Gewürzen in eine bestimmte Richtung hin verfeinern. Das sollte man am besten ausprobieren, damit ein wenig experimentieren und dann das Ergebnis prüfen.

Und für die Zubereitung gibt es auch einige Varianten:

Variante 1: Man gibt das kleingeschnittene Gemüse direkt in den Bräter oder Topf, gibt je nach Wunsch Weißwein, Kräuter und/oder Gewürze hinzu und die benötigte Menge Wasser. Das Ganze bringt man zum Kochen und bereitet so den Fond zu.

Variante 2: Man gibt das kleingeschnittene Gemüse vorher auf

ein Backblech und röstet es im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit. Die Röststoffe geben dem Fond viel zusätzlichen Geschmack.

Variante 3: Man brät das kleingeschnittene Gemüse ohne oder mit Fett im Bräter oder Topf an, um auf diese Weise Röststoffe zu erhalten.

Eines gehört nicht in einen Gemüsefond. Mein Rat: Keine Fleischknochen in den Fond geben. Denn sonst hat man einen Fleischfond, und keinen Gemüsefond mehr.

Nach dem Garen gibt man den Inhalt des Bräters oder Topfes portionsweise durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüsseln. Als weiteres gibt man den Fond durch ein frisches Küchenhandtuch und filtert Trübstoffe und das Fett vom Anbraten heraus. Und als Rat von Profi-Köchen klärt man abschließend den Fond mit Eiweiß oder Klärfleisch, beseitigt auf diese Weise letzte Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Ein letzter Rat: Kräuter und Gewürze gehören als Zutat zur Zubereitung eines Fonds. Jedoch kein Salz. Ein Fond wird ungesalzen zubereitet, verwendet oder eingefroren. Gesalzen wird erst bei der weiteren Verwendung des Fonds in Suppen, Eintöpfen oder Saucen.

Zutaten für 3 l Gemüsefond:

3–4 kg Gemüse:

- Wurzeln
- Lauch
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- Knoblauchzehen

- 4 l Wasser

Kräuter:

- ½ Bund Petersilie
- 5 frische Lorbeerblätter

Gewürze:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren

Zum Klären:

- 2 Eiweiße

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, eine Hälfte mit einer Gewürznelke spicken. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Gemüsestücke in einem großen Bräter oder Topf ohne Fett kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine oder mehrere große Schüssel(n) geben. Den Fond dann durch ein frisches Küchenhandtuch filtern. Abkühlen lassen.

Fond in den gereinigten Bräter oder Topf geben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in den abgekühlten Fond geben und den Fond langsam erhitzen. Mit dem Schaumlöffel das sich oben auf dem Fond sammelnde Eiweiß, den Schaum und die Trübstoffe herausheben. Fond durch ein frisches Küchenhandtuch geben.

Fond weiterverwenden oder erneut abkühlen lassen,

portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.

Karottenkuchen mit Mon Chérie



Sehr lockerer, saftiger und aromatischer Kuchen

Ich habe mit Wurzeln einen Karottenkuchen zubereitet. Normalerweise gibt man Kirschwasser in den Teig für ein gutes Aroma. Dazu habe ich einfach einige Mon-Chérie-Pralinen verwendet, die ich übrig hatte. Da ich seit geraumer Zeit keinen Alkohol mehr trinke, wollte ich sie nicht pur essen. Ich habe sie zerkleinert, und als kleine Schokoladenstückchen, Kirschen und Kirschwasser ergeben sie eine gute Zutat für diesen Kuchen. Das Ergebnis ist ein lockerer, saftiger und ungewöhnlich wohlschmeckender Kuchen. Und wer für seine Backzubereitungen noch entsprechende Backutensilien braucht, kann sich bei diesem netten, sehr schlichten und aufgeräumten Shopping-Portal mal umschauen. Es gibt dort zwar vorwiegend

Möbel, aber auch eine Kategorie mit Koch- und Backaccessoires, in dem es z.B. Küchenwaagen, Backlöffel oder Kuchenpinsel gibt.

Zutaten:

- 300 g Wurzeln
- 300 g Mehl
- 100 g Butter
- 200 g Zucker
- 50 g Paniermehl
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 8 Mon Chérie
- Salz
- Zimt
- 1 Gewürznelke

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Eier trennen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben, Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel. 100 g Zucker zu den Eigelben geben und mit einem Rührgerät gut verrühren.

Wurzeln schälen, mit einer Küchenmaschine fein reiben und in die Rührschüssel geben.

Mehl, Paniermehl, Butter und Backpulver dazugeben. Eine Gewürznelke in einen Mörser geben, fein mörsern und dazugeben. Eine Prise Salz und Zimt dazugeben. Alles mit dem Rührgerät gut verrühren.

Mon Chérie in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Messer zerdrücken oder zerschneiden, so dass man kleine Schokostückchen, Kirschen – eventuell halbiert – und Kirschwasser hat. In die Rührschüssel geben und mit dem Teig verrühren.

Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. 100 g Zucker

dazugeben und verrühren. Eischnee mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Eine Kasten-Backform einfetten. Kuchenteig in die Backform geben und mit dem Backlöffel verstreichen. Backform etwa 60 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Fertig gebackener Karottenkuchen

Dann Backform herausnehmen, Kuchen aus der Backform lösen, auf ein Kuchengitter geben und gut abkühlen lassen. Nach einem Tag Ruhezeit schmeckt der Kuchen noch aromatischer.

Pochierte

Schweinenackenkoteletts mit Kartoffel-Wurzel-Stampf



Pochierte Koteletts und farbenfroher Stampf

Ein experimentelles Essen. Und, ich muss sagen, es ist mir gelungen. Aber ich fange von vorne an zu berichten.

Als ich vor einigen Tagen pochiertes Kabeljaufilet zubereitet habe, fragte ich mich, ob man denn auch Fleisch pochieren kann. Pochierte Eier kennt man ja. Auch Knödel, Würste oder eben auch den Fisch kann man pochieren. Und normales Fleisch?

Es gibt ja auch die Zubereitungsart des Sous-vide-Garens, also des Vakuumgarens. Aber das ist aufwändig und man benötigt eine gewisse Ausrüstung dazu. Zum einen hitzebeständige Plastikbeutel und ein Vakuumiergerät, um ein Vakuum im Plastikbeutel mit dem zuzubereitenden Produkt herzustellen. Alternativ reicht dazu vielleicht auch die eigene Lunge. Dann ein Wärmebad-Gerät, mit dem man die notwendige, niedrige Wassertemperatur von meistens 60–80 Grad Celsius längere Zeit

konstant beibehalten kann. Und dann ist diese Zubereitung sehr zeitintensiv. Fleisch im Sous-vide-Verfahren zuzubereiten kann schon einmal bedeuten, es 6–7 Stunden im heißen Wasserbad zu garen. Klaus von Nur das gute Zeugs hat auf diese Weise vor kurzem Schweinebauch sous-vide zubereitet.

Ich wechsele jedoch die Methode und probiere das Pochieren aus. Eigentlich wollte ich auch Schweinebauch verwenden, aber mein Discounter hatte ihn nicht mehr im Sortiment. Also habe ich Schweinenackenkoteletts verwendet. Schmorfleisch bietet sich ja nicht besonders gut zum Pochieren an, denn dann könnte ich ja gleich Suppenfleisch kochen und hätte ein ähnliches Ergebnis. Also habe ich einfaches Fleisch zum Kurzbraten gewählt, Koteletts. Wasser wird im Kochtopf erhitzt, Herdplatte abgeschaltet und das Fleisch im nur noch siedenden Wasser etwa 15 Minuten pochiert. Das Ergebnis ist gut, noch schön gesalzen und gepfeffert ist das Fleisch sehr schmackhaft.

Man kann nun überlegen, die Zubereitung noch zu variieren und die Rückwärtsgarmethode für ein Steak darauf anzuwenden. Also die Zeit zum Pochieren zu verkürzen. Und das Fleisch danach für Farbe, Kruste und Geschmack noch ganz kurz in Fett anbraten. Das sollte auch gute Ergebnisse liefern.

Gelungen ist auch der Karzoffel-Wurzel-Stampf. Da kein fertiges Industrieprodukt, auch nicht mit dem Pürierstab püriert, sondern nur mit dem Kartoffelstampfer zerstampft, ist es etwas grob und hat noch einzelne, kleine Kartoffel- und Wurzelstücke. Normalerweise gibt man etwas Milch zum Stampf, damit es geschmeidiger wird, bei meiner Zubereitung hat es ein Stück Butter auch getan. Vermischt mit frischer, kleingehackter Petersilie, kräftig gesalzen und gepfeffert, ist es farbenfroh und lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)

- 2 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- etwas Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Kartoffeln und Wurzeln schälen und grob zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, wenn das Wasser kocht, die Herdplatte ausschalten und das Fleisch in das dann nur noch siedende Wasser legen. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte, die etwas die Temperatur hält, 15 Minuten pochieren.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln und Wurzeln darin etwa 10 Minuten kochen. Petersilie kleinhacken. Kartoffeln und Wurzeln aus dem Wasser herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Ein Stück Butter dazugeben. Petersilie hineingeben, kräftig mit Salz und weißem Pfeffer würzen und gut vermengen.

Koteletts aus dem Wasser nehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Kartoffel-Wurzel-Stampf dazugeben und servieren.

Kartoffelcremesuppe mit geräuchertem Lachs



Sämige Suppe mit Lachs

In die Kartoffelcremesuppe habe ich noch zwei Wurzeln gegeben. Dazu etwas geräucherter Lachs. Verfeinert mit etwas Petersilie.

Zutaten für 1 Person:

- 4 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Scheiben geräucherter Lachs (50 g)
- Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kartoffeln und Wurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Wurzeln dazugeben. Fond dazugeben. Ebenso die Lorbeerblätter. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Crème fraîche hinzugeben. Petersilie kleinwiegen. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In einen tiefen Suppenteller geben. Lachs leicht zerrupfen und über die Suppe verteilen.

Karottenkuchen



Saftiger Karottenkuchen

Ich hatte noch Wurzeln übrig, die ich verwerten wollte. Und da ich daran dachte, einen Kuchen zuzubereiten, kam ich auf einen Karottenkuchen. Die Wurzeln machen den Kuchen sehr saftig. Ich

musste leider auf die Zugabe von 2 cl Kirschwasser verzichten, da ich keines vorrätig hatte.

Zutaten:

- 200 g Wurzeln
- 200 g Haselnüsse
- 100 g Mehl
- 300 g Zucker
- 50 g Paniermehl
- 5 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- Salz
- Zimt
- Gewürznelke
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 50–55 Min.

Eier trennen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben, Eiweiße in eine schmale, hohe Rührschüssel. 200 g Zucker zu den Eigelben geben und mit einem Rührgerät gut verrühren. Wurzeln schälen und mit einer Küchenmaschine fein reiben. Haselnüsse ebenfalls fein reiben. Beides in die Rührschüssel geben. Mehl, Paniermehl und Backpulver dazugeben. Eine Gewürznelke in einen Mörser geben, fein mörsern und dazugeben. Eine Prise Salz und Zimt dazugeben. Alles mit dem Rührgerät gut verrühren. Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. 100 g Zucker dazugeben und verrühren. Eischnee mit dem Backlöffel vorsichtig unter den Rührteig heben. Eine Springform mit etwas Butter einfetten. Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen und die Backform etwa 50–55 Minuten auf mittlerer Ebene hineingeben. Dann Backform herausnehmen, Kuchen aus der Backform lösen, auf ein Kuchengitter geben und abkühlen lassen. Nach einem Tag Ruhezeit schmeckt der Kuchen noch aromatischer.

Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Muttern verwertet. Mit frisch zubereiteten, von mir aber eingefrorenen Maultaschen. Ein wenig aufgewertet mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Füllung der Maultaschen enthält keine tierischen Zutaten. Somit ist das Gericht auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Ein bestimmter Leser hier ist jetzt leider wieder enttäuscht. Und glücklicherweise gibt es von gestern noch einen Vanillepudding, mit Cognac aromatisiert, mit Pflaumenmarmelade.

Zutaten für 1 Person:

- 8 Maultaschen
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 130 g Erbsen mit Möhren (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Maultaschen in dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Maultaschen darin 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Vorgegartes Gemüse dazu geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratene Knödel mit Spiegeleiern und Gemüse



Knödelscheiben, Spiegeleier, Gemüse

Ein schnelles Essen in der Nacht. Nach dem langwierigen Zubereiten der Knödel. Zwei Speck- und ein Pilzknödel in Scheiben geschnitten und in Öl in der Pfanne gebraten. Dazu zwei Spiegeleier. Die Zeit, in die Küchenwandleiste zu greifen und zwei Eierringe zu verwenden, hatte ich aber. Aber das sieht man an den Spiegeleiern auf dem Foto nicht genau. Dazu fand auch das zweite Döschen „Erbsen mit Möhrchen“ von Muttern noch Verwendung. Besonders die Speckknödel sind mit wirklich gut gelungen, sie sind lecker. Und ein schnelles Foto zu dem Gericht gibt es aber auch noch. Vegetarier sollten natürlich bei den Speckknödeln auf den Speck verzichten.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Speckknödel
- 1 Pilzknödel
- 2 Eier
- 130 g Wurzeln mit Erbsen (Dose)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung? Knödel in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen. Eieringe in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei in einen Eierring geben und einige Minuten braten. Eierringe herausnehmen und Spiegeleier auf den Teller geben. Salzen und pfeffern. Vorgegartes Gemüse in die Pfanne geben, einige Minuten darin erhitzen und ebenfalls auf den Teller geben.

Hackfleisch mit Gemüse auf Tagliatelle



Farbenfrohes Gemüse mit Hackfleisch auf Pasta

Heute gehe ich es einmal pragmatisch an. Ich bereite Hackfleisch zu. Zusammen mit kleingeschnittenen Champignons.

Zuerst wollte ich für die Sauce Tomaten aus der Dose verwenden. Nun nehme ich aber schon sehr reife, frische Tomaten und verwende noch ein selbst gemachtes, im Glas konserviertes Tomatensugo dazu. Ich gebe ausnahmsweise auch ein kleines Döschen Wurzeln mit Erbsen dazu, das ich ja normalerweise überhaupt nicht esse. Aber es kam ein Paket von Muttern und in diesem war unter anderem das Döschen „Erbsen mit Möhrchen“. Meine Mutter ist noch alte Schule – sie kauft und isst so etwas noch. Aber ich dachte mir, ich werde nicht davon sterben. Die Sauce wird mit etwas frischem Rosmarin gewürzt. Und vor dem Servieren hebe ich frisches, grob zerrupftes Basilikum unter.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 5–6 weiße Champignons
- ½ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 130 g Erbsen mit Möhrchen (Dose)
- trockener Rotwein
- 200 ml Tomatensugo
- 1 Zweig Rosmarin
- 5–6 Zweige Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Chili, Kräuter, Knoblauch)
- 200 g Tagliatelle
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, in Scheiben und dann in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf sehr heiß erhitzen und Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Pilze

dazugeben. Etwas köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Tomaten dazugeben. Mit einem Schuss trockenem Rotwein ablöschen und Sugo dazugeben. Rosmarinzweig hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung die vorgegarten Wurzeln mit Möhrchen in die Sauce geben und miterhitzen. Rosmarinzweig herausnehmen. Basilikumblätter mit der Hand in grobe Stücke rupfen. Unter die Sauce heben. Abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

Karottenkuchen



Sehr lecker!

Im Zuge der Umstrukturierung meiner Küche habe ich auch in der Vorratskammer alte Zöpfe abgeschnitten, vieles ausgeräumt, in den Keller verfrachtet und somit ein ganzes freies Regalbrett erhalten. So hatte ich viel Platz für alle möglichen Küchengeräte, die ich nun gut greifbar unterbringen kann. Beim Einräumen fiel mein Blick auf die Backutensilien wie Backformen und Kuchen-/Tortenplatten und ich dachte, ich könnte doch mal wieder einen Kuchen zubereiten. Schnell überlegte ich, was ich vorrätig hatte, mir fielen sofort die Wurzeln im Kühlschrank ein und ich dachte an ein Karottenkuchen-Rezept. Ich verwende für den Kuchen den eher in Süddeutschland verbreiteten Begriff „Karotten“, denn in Hamburg sagt man ja „Wurzeln“ dazu – aber „Wurzelkuchen“ klingt dann doch nicht so prickelnd.

Ich verstehe nun auch besser, warum sich viele Hausfrauen- und männer auf die dunkle Jahreszeit – den Herbst und Winter – freuen. Denn da wird tagsüber eingekauft und dann in den Abendstunden, wenn es kalt und dunkel wird, in der heimeligen, durch Zutaten und Gewürze wohlriechenden Küche schön gekocht und gebacken. Nicht, dass ich nicht das ganze Jahr über koche. Aber die Freude über diese dunkle Jahreszeit ist mir beim Zubereiten des Kuchens erst deutlich geworden. Und solch einen Kuchen zuzubereiten ist ja eigentlich nicht sonderlich schwer und dauert nicht lange. Im Grunde gibt man alle Zutaten in eine Rührschüssel, verrührt alles gut mit dem Rührgerät und gibt die Kuchenmasse in eine gefettete Backform. Dann ab für etwa 1 Stunde in den Backofen. Herausnehmen, abkühlen lassen und genießen. So einfach ist das.

Außerdem stelle ich fest, dass man auch beim Backen durchaus variieren kann und darf. Man muss nur ein wenig Hintergrundwissen und etwas Erfahrung haben. Aber auch beim Backen darf durchaus mal die eine oder andere Zutat nicht vorrätig sein und durch etwas anderes ersetzt werden. Ich hatte ein Rezept für einen Karottenkuchen aus meinem ersten Kochbuch „chön charfe chilichoten“ vorliegen. Aber ich hatte

anstelle von 5–6 Eiern nur 3 Eier und Haselnüsse waren gar nicht vorrätig. Noch dazu sollten die Eigelbe vom Eiweiß getrennt, das Eiweiß schaumig gerührt und für mehr Luftigkeit und Volumen unter die Kuchenmasse gehoben werden. Ich entschied mich, die 3 Eier komplett für die Bindung der Kuchenmasse zu verwenden. Den Eiweißschaum kompensiere ich durch etwas mehr Backpulver, das der Kuchenmasse mehr Auftrieb gibt. Haselnüsse habe ich durch Mandeln ersetzt. Da ich aber davon zuwenig hatte, habe ich mich an einem normalen Rührkuchenrezept orientiert und einfach mehr Mehl verwendet. Das im Rezept angegebene Kirschwasser musste etwas Rum weichen. Warum jedoch Paniermehl in den Kuchen soll, erschließt sich mir nicht so ganz, vielleicht dient er dazu, die Flüssigkeit der geriebenen Karotten zu binden.

Die Kuchenmasse hat dann – vermutlich durch den fehlenden Eiweißschaum, der viel Volumen bringt – nicht genug Masse für eine Back-Springform, ich habe eine kleinere Kastenform verwendet. Beim Einfetten der Kastenform verwende ich übrigens eine Arbeitstechnik meiner Großmutter – nicht mit Pergamentpapier oder dem Backpinsel die Backform mit Margarine einfetten, ich verwende die Finger. Und die Empfehlung, einen Karottenkuchen nach dem Backen noch einen Tag ruhen und durchziehen zu lassen, da er so mehr Geschmack und Saftigkeit hat, lasse ich diesmal außen vor: Ich schneide ihn an, wenn er abgekühlt, weil ich probieren will, wie der Kuchen mit dem angewandelten Rezept schmeckt. Jedenfalls riecht es schon sehr aromatisch und angenehm aus der Küche.

Zutaten:

- 200 g Karotten
- 60 g Mandeln
- 300 g Mehl
- 50 g Paniermehl
- 200 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Päckchen Backpulver

- 1 Päckchen Vanillin
- Salz
- Zimt
- 1 Gewürznelke
- 2 cl Rum
- Margarine zum Einfetten

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 55 Min.

Mandeln in der Küchenmaschine fein raspeln. Dann Karotten putzen, schälen und ebenfalls in der Küchenmaschine fein raspeln. Beides in eine Rührschüssel geben. Mehl, Paniermehl, Zucker und Eier dazugeben. Dann das Backpulver und Vanillin. Gewürznelke in einem Mörser fein mörsern. Kuchenmasse mit einer Prise Salz und Zimt und der zermörserten Nelke würzen. Rum dazugeben. Backofen auf 190 ºC Umluft erhitzen. Alle Zutaten mit dem Rührgerät einige Minuten gut verrühren. Kastenform mit etwas Margarine einfetten. Kuchenmasse in die Backform verteilen und für 55 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben. Dann herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und dann auf eine Kuchenplatte. Abkühlen lassen.