







Mélanie Martin

SUPERKUCHEN

Die neue Leichtigkeit – süß & pikant

Fotos von Bernard Radvaner
Styling von Motoko Okuno



Inhalt

| | |
|----------------------------------|----|
| Einleitung | 9 |
| So gelingt der Superkuchen | 10 |

SÜSSE KLASSIKER

| | |
|---|----|
| Apfel-Vanille | 12 |
| Apfel-Krokant | 14 |
| Birne-Schokolade | 16 |
| Pfirsich und Apfel | 18 |
| Apfel und Birne mit Sternanis | 20 |
| Quitte mit Zitrone | 22 |
| Nektarine-Mandel | 24 |
| Apfel-Salzkaramell | 26 |
| Gewürzbirnenkuchen mit Pflaumensorbet | 28 |
| Erdbeer-Nektarine | 30 |
| Apfel-Quitte | 32 |

EXOTISCH UND NEU

| | |
|---|----|
| Birne und Banane im Schokoladenteig | 34 |
| Mango-Rhabarber | 36 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Ananas mit Kokosmilch | 38 |
| Apfel-Karambole mit Rum | 40 |
| Halloweenkuchen | 42 |
| Kaki im Vanilleteig | 44 |
| Karotte mit Gewürzen | 46 |
| Mango-Limette | 48 |
| Kiwi-Apfel | 50 |
| Banane-Ananas | 52 |

HERZHAFT

| | |
|---|----|
| Kartoffel-Käse | 54 |
| Zucchini-Ziegenfrischkäse | 56 |
| Fenchel und Karotte mit Gouda | 58 |
| Kartoffel-Schinken-Champignons | 60 |
| Rüben-Honig-Ziegenkäse | 62 |
| Lauch mit Käse | 64 |
| Topinambur mit Muskatnuss | 66 |
| Rote Bete mit Kartoffeln und Kümmel | 68 |
| Schwarzer Rettich mit Ingwer und Süßkartoffel | 70 |
| Kürbis mit Salbei und Parmesan | 72 |





Einleitung

Als ich zum ersten Mal von diesen Superkuchen hörte, habe ich die Stirn gerunzelt. Bei meinen Nachforschungen in der kulinarischen Bloggerszene habe ich *Eryn et sa folle cuisine* entdeckt. Die Kanadierin Eryn hat vor ein paar Jahren einen unglaublich leckeren Apfelkuchen in ihrem Blog vorgestellt, und seitdem hat das Rezept viele begeisterte Anhänger.

Dieser Apfelkuchen ist eigentlich kein richtiger Kuchen, sondern ein Zwischending aus zart schmelzendem Flan, Auflauf und Gratin. Er enthält mehr Obst bzw. Früchte als Teig, sodass der Teig quasi unsichtbar ist. Dieser Kuchen ist sehr leicht und umso unwiderstehlicher, denn die vielen Scheiben lassen uns den Geschmack der Früchte intensiver erleben.

Lassen Sie sich von den vielen kreativen süßen und herzhaften Abwandlungen von Eryns Kuchen verführen und entdecken Sie 30 leckere Rezepte!

So gelingt der Superkuchen

OBST UND GEMÜSE RICHTIG AUSWÄHLEN

Für einen Superkuchen eignen sich alle Obst- und Gemüsesorten, die sich leicht in sehr feine Scheiben schneiden lassen, wie Äpfel, Birnen, Kiwis, Bananen, Kürbis, Kartoffeln, Rote Beten usw. Seien Sie experimentierfreudig und kombinieren Sie unterschiedliche Sorten, die Sie nach Belieben mit verschiedensten Gewürzen aromatisieren können.

RICHTIG SCHNEIDEN

Ein Superkuchen besteht im Wesentlichen aus Obst oder Gemüse und wenig Teig. Obst und Gemüse sollten so fein wie möglich geschnitten werden. Das geht besonders einfach und schnell mit einem Hobel oder einer Mandoline, mit denen sich gleichmäßig dünne Scheiben schneiden lassen. Bestimmte Obst- und Gemüsesorten können auch in der Küchenmaschine mit einem entsprechenden Aufsatz verarbeitet werden.

Wenn Sie weder Küchenmaschine noch Hobel noch Mandoline besitzen, tut es auch ein gutes, sehr scharfes Küchenmesser. Achten Sie dabei aber darauf, dass die Scheiben möglichst die gleiche Dicke haben, damit sie gleichmäßig garen.

DIE RICHTIGE BACKFORM

Ob quadratisch, rechteckig oder rund – Sie haben die freie Wahl. Wichtig ist nur, dass die Backform für Ihren Superkuchen nicht allzu groß ist. Ein Durchmesser bzw. eine Seitenlänge von 20 cm ist ausreichend. So erhält der Kuchen besonders viele Obst- oder Gemüselagen, die nach dem Aufschneiden eine attraktive Optik ergeben.



Apfel-Vanille

Für 6 Personen • Zubereiten: 20 Minuten • Backen: 35–40 Minuten

Das Rezept

1. Für den Teig die Vanilleschote mit einem kleinen Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Zusammen mit Eiern und Zucker in eine Schüssel geben und kräftig rühren, bis die Masse blass-schaumig ist.
2. Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Zusammen mit der Milch in die Eiermasse rühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und nach und nach unter Rühren in den Teig sieben. Der Teig sollte glatt und klumpchenfrei sein.
3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Mit einem Hobel, einer Mandoline oder in der Küchenmaschine mit Schnitzelaufsatz in sehr feine Scheiben schneiden. Portionsweise sofort in den Teig geben und vorsichtig mischen, bis die Apfelscheiben vollständig eingehüllt sind und nicht braun werden können.
4. Die Backform mit der Butter einfetten und mit dem Mehl ausstäuben. Die Form umdrehen und kurz auf die Arbeitsfläche klopfen, um überschüssiges Mehl zu entfernen. Die Apfel-Teig-

Die Zutaten

| | |
|---|------------|
| Vanilleschote | 1 |
| Eier | 2 |
| brauner Zucker | 50 g |
| Butter | 20 g |
| Milch | 100 ml |
| Weizenmehl | 70 g |
| Backpulver | 1 Päckchen |
| Salz | 1 Prise |
| Äpfel (Pink Lady, Golden Delicious, Gala) | 6 |

Für eine runde Backform mit 20 cm Durchmesser oder eine quadratische Form mit 20 cm Seitenlänge

| | |
|---------------------|------|
| weiche Butter | 30 g |
| Weizenmehl | 30 g |

Masse in die Form füllen und die Oberfläche glätten. Im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

5. Lauwarm abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden. Lauwarm oder kalt servieren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Mélanie Martin

Superkuchen! 90 % Frucht - 10 % Teig

Die neue Leichtigkeit - süß & pikant

Gebundenes Buch, Pappband, 80 Seiten, 18,3x24

ISBN: 978-3-572-08217-9

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: Februar 2016

Ein neues Highlight am Naschhimmel

Diese Erfindung einer französischen Bloggerin wurde in Frankreich als "gâteau invisible" (nichtsichtbarer Kuchen) bekannt, denn hier ist so wenig Teig im Kuchen, dass man ihn kaum sieht. Dafür sieht man aber ganz viel köstliche Füllung! So wird das Ganze wunderbar fruchtig und saftig, schmeckt sensationell und hat dazu viel weniger Kalorien als herkömmliche Backwaren.

 [Der Titel im Katalog](#)