

Alle werden satt

Koschari verbindet die halbe Welt und mehrere Religionen. Es ist bewährt und vegan, dazu schlicht und billig wie Kartoffelsalat mit Würstchen. Karnivoren bekommen ein Extraschälchen mit Hühnerschenkeln

Von Lisa Shoemaker

Mitte der 80er Jahre kam meine Mutter von ihrer ersten Indienreise zurück und antwortete auf die Frage, wie es denn gewesen sei, strahlend: „Ich bin gluten- und laktoseintolerant!“ Im Gegensatz zur Semmelknödel-Obatzden-Küche ihrer bayerischen Heimat waren ihr Reis und Hülsenfrüchte hervorragend bekommen. Damals wusste nicht einmal ihre Ärztin, was Gluten ist, und Mama war glücklich, sie aufklären zu können. Mir als Familienköchin standen jedoch harte Zeiten bevor. Vor jeder Familienfeier musste ich einen Speiseplan einreichen und wurde penibel verhört, welche Zutaten ich zu verwenden gedachte.

Inzwischen sind solche Situationen Alltag. Wurden früher Nörgler mit dem Spruch: „Gegessen wird, was auf den Tisch kommt“ abgespeist (oder eben nicht), so können diese vermeintlich heiklen Mitesser heute gute gesundheitliche oder weltanschauliche Gründe dafür ins Feld führen, warum sie etwas nicht essen wollen. Und dieses Jahr kommt die Weltuntergangskeule hinzu: Wir haben noch 12 Jahre, um die Welt zu retten, wenn wir aufhören, zu fliegen (mmh), den Stromanbieter wechseln (schmerzlos), unser Geld einer nachhaltigen Bank anvertrauen (die fördert garantiert nicht Monsanto) und weniger Fleisch essen (autsch!).

Was tun? Einen Tofurky basteln – in den USA kann man riesige Tofu-Truthähne fertig kaufen – und das Ungetüm unerbittbaren Karnivoren als Festschmaus vorsetzen?

Liebe Veganer, das tue ich nicht. Aber ich verstehe euren Unmut darüber, immer nur Beilagen zu essen – wenn nicht auch noch die Bohnen mit Speck und die Erbsen in Butter geschwenkt sind. Ich koche gelegentlich für Seminare, wo ich mich schützend vor den vegetarischen Buffetstisch stel-



Ägyptisches Streetfood, beliebt bei Veganern und Karnivoren Foto: Alamy/mauritius images

len muss und die Fleischfresser verjagen, die nicht einsehen wollen, dass Fleischabstinenzler ihre eigenen Schüsseln haben. „Uns schmeckt das doch auch!“, heißt es dann oft. Erst wenn ich flöte: „Na, dann kann ich ja ab jetzt nur vegetarisch kochen!“, trollen sie sich. Also habe ich den Spieß umgedreht und koche Mahlzeiten, deren Basis vegan ist. Die Karnivoren bekommen Extraschüsseln, die ich nicht gegen die Veganer verteidigen muss.

Weil ich glaube, dass traditionelle Speisen, die eine lange Bewährungsprobe hinter sich haben, die besten sind, habe ich mich in den Küchen der Welt umgeschmeckt und dabei Koschari entdeckt, das Streetfood in Ägypten. Es ist vegan, schlicht und billig wie Kartoffelsalat und Würstchen, ursprünglich ein Fastengericht der christlich-koptischen Minderheit. Kulinarisch

geht es auf das indische Kichdi zurück. Britische Soldaten importierten es zu Empirezeiten, weshalb es wohl auch mit dem englischen Kedgeree verwandt sein dürfte (gelber Reis mit Erbsen und Räucherfisch). Somit wären die halbe Welt und verschiedene Religionen eingebunden, ideal also für Heiligabend. Koschari passt auch in den gegenwärtigen Trend der nahöstlichen Küche, Ottolenghi lässt grüßen.

Es besteht aus:
– gekochten Nudeln (am besten kleine Ellbogennudeln);
– gekochtem Reis (am besten nimmt man einen Basmati aus Bioanbau, denn Reis ist unter den Sättigungsbeilagen infolge seiner Anbauweise die mit dem größten ökologischen Fußabdruck)
– gekochten Linsen (bevorzugt von der edleren Sorte; sie sind unschwer an Namen wie Cham-

pagner, Beluga usw. zu erkennen)
– und aus Tomatensoße, gepoppt mit Röstzwiebeln und Kichererbsen.

So weit, so einfach. Klingt nicht sexy? Die Kunst liegt in der Zubereitung der Tomatensoße. Dazu gehackte Zwiebeln (pro Dose Tomaten 1 Zwiebel) in Olivenöl 15–20 Minuten über einer kleinen Flamme anschwitzen, sodass sie nur leicht Farbe annehmen. Wer es süß mag, raspelt eine Karotte hinein. Sind die Zwiebeln so weit, kommen die Tomaten dazu. Pro Person mindestens eine halbe Dose. Salzen und mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser angießen. Mit Knoblauch, Kreuzkümmel (gern mit Gewürzmischungen wie Ras El Hanout oder Baharat), Rotweinessig und Chili würzen. Das Ergebnis: eine schmackhafte sauer-scharfe Tomatensoße.

Da die Tomatensoße umso besser wird, je länger sie köchelt, sollte sie zunächst vorsichtig gewürzt und erst beim letzten Abschmecken perfektioniert werden. Wenn sie zu sauer ist, könnte jetzt auch noch etwas Zucker oder besser noch Dattelsirup hinzugefügt werden.

Abweichend von der Tradition, serviere ich Koschari gern mit 10 Prozent türkischem Joghurt, angemacht mit Tahin, Olivenöl, Salz und Knoblauch.

So wird Koschari zum Grundbaustein des Festschmauses. Für die Karnivoren kann man nun etwas von der Tomatensoße abnehmen und darin ca. 40 Minuten lang Hühnerschenkel schmoren (keine Brust!). Und für die Vegetarier könnte man noch mit Nüssen und Trockenfrüchten gefüllte Auberginen zubereiten. Da findet sich bestimmt bei Ottolenghi ein Rezept.

Tipps für den Keksrekord

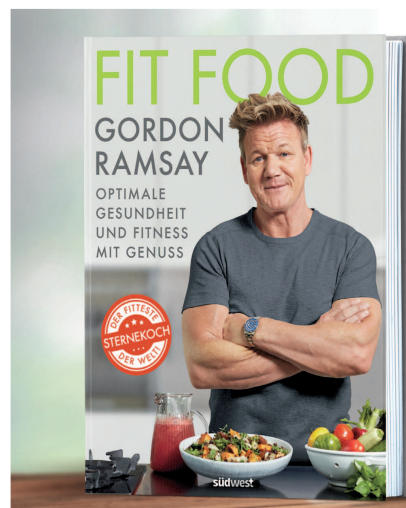
Sie backen gern Kekse und möchten in die Geschichtsbücher eingehen? Dann starten Sie einen Weltrekordversuch – aber nicht irgendeinen! Denn wer den Rekord sorgsam wählt, erhöht die Erfolgsaussichten. Der größte Keks der Welt, aus dem Jahr 2003 (Flat Rock, USA), ist mit 18 Tonnen Gewicht und einer Oberfläche von 754 Quadratmetern kaum zu überbieten. In der Unterkategorie „größter cremefüllter Keks“ liegt die Latte deutlich tiefer: Der Weltrekord-Oreo, am 16. April 2018 in Manama (Bahrain) gebacken, war mit 73,4 Kilo im Vergleich ein Krümel.

Schwer zu knacken ist der Rekord „größte Kekstüte der Welt“, 2005 im niederländischen Veenendaal aufgestellt. Die 5,5 Meter hohe Tüte war mit 3,2 Tonnen Keks gefüllt. Viel leichter: Der „höchste Keksturm“, errichtet 2010 in Gardon City (USA) aus gerade mal 22.800 Keksen, erreichte eine Höhe von schlagbaren 1,83 Metern. Noch geringer war der Aufwand beim Bau der „höchsten Kekspyramide“ 2006 in Oberhausen. Die Rekordhalter schichteten 12.180 Butterkekse zu einem läppische 1,49 Meter hohen Gebilde auf. (mka)

Jeder Dritte ist Experte

Die Deutschen sehen sich als Kochexperten. 32,3 Prozent der Befragten gaben den Meinungsforschern des IfD Allensbach an, dass sie beim Thema Kochen öfter Ratschläge und Tipps geben und da als Experte bzw. Expertin gelten. Auf Platz zwei folgt das Thema „Urlaub und Reisen“. Die wenigsten Befragten sahen sich als Experten für moderne Architektur (2,2 Prozent). (mka)

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | fax 030-2510694 | Impressum Redaktion: Martin Kaluza | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Dennis Dührkoop



GESUNDE ERNÄHRUNG VOM FITTESTEN STERNEKOCHE DER WELT

Gordon Ramsay – bekannt aus den TV-Sendungen „Chef ohne Gnade“ und „In Teufels Küche“ – gehört mit zahlreichen Michelin Sternen zu den international führenden Spitzenköchen.

In seinem neuesten Kochbuch zeigt er, dass gesundes Essen weder Verzicht noch geschmackliche Kompromisse bedeutet. Egal ob Sie Ihr Wohlbefinden steigern möchten, nachhaltig abnehmen oder Ihren aktiven Lebensstil durch die richtigen Nährstoffe ergänzen wollen: „Fit Food“ hält über 100 alltagstaugliche Rezepte für Ihre gesundheitsbewusste Ernährung bereit und überzeugt dabei mit extra viel Geschmack.

288 Seiten | 25,00 € [D] | ISBN 978-3-517-09774-9

Auch als E-Book erhältlich

Leseprobe und mehr Infos unter www.suedwest-verlag.de

südwest

Backen, ein Fels in der Brandung

In den letzten vier Jahren hat Deutschland sich verändert. Aus dem ehemals stolzen Fußballweltmeister ist ein pomadiger Vorrundenausscheider geworden, die Sommer sind entweder viel zu trocken oder komplett verregnet, und die Wahlergebnisse gleichen einer Achterbahnfahrt. Ist also die Veränderung im Nullkommairgendwas-Prozent-Bereich komplett aus der Mode gekommen? Nicht ganz! Die regelmäßig durchgeführte Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse belegt, dass es zumindest eine Konstante gibt, die die Bundesrepublik im Inneren zusammenhält: die Leidenschaft für das Backen. Beziehungsweise ihr Fehlen. Beides verändert sich praktisch gar nicht. So hat sich der Anteil der Personen, die regelmäßig backen, seit 2014 nur leicht von 18,67 auf 18,82 Prozent erhöht. Der Anteil der gelegentlich Backenden ging im gleichen Zeitraum von 23,36 auf 22,91 Prozent zurück. Und während vor vier Jahren noch 28,49 Prozent der Befragten angaben, nie zu backen, waren dies 2018 mit 28,71 nur unwesentlich mehr. Die Erhebung befragt auf persönlichen Befragungen von jeweils über 23.000 Personen. (mka)

Das Brot der Emotionen

Das Bauernbrot ist Brot des Jahres 2019. Mit dieser Auszeichnung ehrt das Deutsche Brotinstitut jedes Jahr eine andere Sorte. Das Bauernbrot setzte sich gegen 3.200 Brotspezialitäten durch, die in den Archiven des Instituts verzeichnet sind. „Der wissenschaftliche Beirat des Deutschen Brotinstituts hat sich für das Bauernbrot auch wegen dessen Roggenanteil entschieden“, heißt es in der dazugehörigen Pressemitteilung. Es verbinde „Tradition, Emotion, Ernährung, Ökologie sowie Genusswert in allerbesten Weise.“ Es folgt damit dem Dinkel-Vollkornbrot, das 2018 Brot des Jahres war. (mka)



Die winterlichen Alpen sind schön, machen aber ganz schön hungrig Foto: Barbara Schaefer

Mit Tatschen und Quendel

Die Winterküche der Alpen ist vor allem ein Energielieferant für anstrengende Tage. Junge Köche modernisieren die traditionellen Gerichte mit weniger Fett und mehr Wildkräutern

Von **Barbara Schaefer**

Foraging ist das neue heiße Ding in der alpinen Winterküche. Dabei handelt es sich nicht um einen neuen Thermomix, sondern bloß um Futter-suche, so die Übersetzung. Das bedeutet: Der Koch spaziert in den Wald und sucht was zu essen. Im Winter würde er nicht viel finden, deshalb beginnt er im Herbst, dann wird eingeleget, getrocknet, fermentiert. Österreichische Haubenköche wie Jeremias Riezler und Vitus Winkler sammeln im Wald deutlich mehr ein, als es das traditionelle Pilzprogramm hergibt. Sie suchen Moose, Flechten, Tannenwipfelsprossen und Tatschen. Auch Quendel kommt ins Sackel.

Wer das alles nicht versteht, muss sich nicht wundern. Nicht einmal allen Österreichern sind diese Ausdrücke geläufig, es wird eben in den abgelegenen Tälern so manch isolierter Dialekt gesprochen. Tatschen sind Kiefer-, Zirben- oder Tannenzapfen, und Quendel ist auch als Bergthymian bekannt.

Die heutige alpine Winterküche kann man in zwei Kategorien einteilen. Zum einen sind da Gerichte nach und zum Wintersport, zum andern Festtags-

menüs, denn *fine dining* ist natürlich längst in den Alpen angekommen.

Ein Großteil des Wintersportessens ist Tablettware, also das, was Skifahrer in Skischuhen stolpernd auf Serviertabletts von der Selbstbedienungstheke an den Tisch manövriert. Davon soll hier nicht die Rede sein. Stellen wir uns sportliche Winterwanderer oder Schneeschuhegerinnen vor. Ein paar Stunden sind sie durch die Winterlandschaft gestreift, nun kehren sie ein in eine Stube. Im besten Fall zirbenholzgetäfelte. Die Wangen glühen, der Magen knurrt. Gut, dass es hier die alten Speisen noch gibt, die schon früher im Winter im harten Bergleben die Energiezufuhr gewährleisten.

Was zum alpinen Winterprogramm gehörte? „Schlutzkrappen, Tafelspitz und vor allem das Muas“, erinnert sich Vitus Winkler, junger Drei-Hauben-Koch aus Oberösterreich, ein Strahlemann mit leicht ergrautem Strubbelhaar. Im Winter haben die Alpenbewohner traditionell im Wald gearbeitet oder mit Schlitten das Heu von den Hochweiden zu Tal gebracht. Eine gefährliche und anstrengende Arbeit, „die Männer haben viele Kohlehydrate ge-

braucht“. Aus Milch, Mehl und Weizengries wurde das Muas in flachen Pfannen angerührt, und so viel Butter wie möglich kam darüber. Auch die Schlutzkrappen, eine Art Ravioli mit Kartof-

mit diesen schwergängigen Gängen hat Winkler nicht mehr viel zu tun. Er kocht mit weniger Butter, nutzt Dinkel- und Vollwert- statt Weisfmehl, die Zutaten sind streng regional. 70 Wildkräuter zieht er in seinem Garten, dann muss er nicht so oft in den Wald zum Suchen. Der Quendel sei perfekt für Wintergerichte, „gesund und schmackhaft“, und schließlich sei Thymian ein probates Hustenmittel.

Seine Gäste sind anspruchsvoller geworden. „Vegan, glutenfrei, jede Woche mindestens ein Sonderwunsch. Klar, ist schon anstrengend, aber wir sind darauf vorbereitet.“ Und während sich der eine Tisch noch fragt, woraus diese grauen, essbaren Steinen vom Amuse gueule waren, stecken sie am Nachbar-tisch verwundert die Gabeln in Winklers vegane Variante des alpinen Klassikers, dem Kaiserschmarrn. Lässt sich der auch modernisieren? Da stoße auch ein Haubenkoch an Grenzen, da der hauptsächlich aus Ei und Milch bestehe. Winkler rührt ihn aus Hafermilch, Kokosmilch und Weinsteinbackpulver statt Ei an.

Jeremias Riezler aus Vorarlberg hingegen hat sich dem Mais verschrieben, im Walser-

Anzeige



feld gefüllt, mit Käse bestreut, galten dann als gut, wenn sie in Butter schwammen. „So war es auch nach dem Krieg. Hauptsache, viel, weil man es sich wieder leisten konnte.“

Sie finden unsere feinen Teige und Backwaren im Tiefkühlsortiment und an der Backtheke Ihres Naturkostfachgeschäftes. www.moin.eu

MOIN MACHT!
JETZT OHNE PALMÖL

GLAS AUF STAHL

Gesund Kochen mit Emaille

LIV

www.emaille24.de

Das Dauergebäck

Lebkuchen und Pfefferkuchen sind in ganz Mittel- und Nordeuropa verbreitet, jede Region hütete ihre eigenen Rezepte. Vorläufer des Süßgebäcks kannten schon die alten Ägypter

Von **Lisa Shoemaker**

Als Kind konnte man mich weder mit gekauftem noch mit selbst gebackenem Weihnachtsgebäck erfreuen. Das einzige, das Gnade vor meinen mäkligen Geschmacksknospen fand, waren die Plätzchen und vor allem die Eisenlebkuchen meiner Großmutter. Der Opa, ein zum Konditor konvertierter Wirtsohn aus Lothringen, hatte sich aus dem Staub gemacht, doch sein Vermächtnis wurde alle Jahre wieder in der Vorweihnachtszeit zelebriert.

Sein Rezept besteht aus gemahlener Mandeln, Farinzucker (ich nehme Muscovado), Eiern, Zitronat und Orangeat sowie Gewürzen. Diese Masse wird auf Oblaten gestrichen, auf Bleche gelegt, die Bleche werden auf Schränke gestellt, um über Nacht anzutrocknen, und am nächsten Tag gebacken.

Seit Jahrhunderten gibt es eine Vielfalt an Lebkuchenrezepten, ihre Gewürzlisten lesen sich fast wie die eines indischen Masalas: Es duftet nach warmen Aromen wie Zimt, Nelken, Koriander, Muskat, Kardamom und Ingwer. Zuletzt wurde hierzu im Mittelalter derart intensiv gewürzt.

Die deutsche Lebkuchentradition nahm in den Klöstern des 11. Jahrhunderts ihren Anfang. Ihre Vorläufer sind sogar noch wesentlich älter, wie Grabbeigaben aus dem alten Ägypten belegen. Dort wurden sie den Verstorbenen als Wegzehrung ins Jenseits mitgegeben. Kein Wunder also, dass Lebkuchen im Bäckereihandwerk zu den Dauerbackwaren zählen.

Sie sind wahrscheinlich das erste Süßgebäck der Menschheit und die angenehmere Version des harten Fladens, den schon zu Vorzeiten Händler und Soldaten mit sich führten. Noch heute tunken amerikanische Soldaten *hardtack* (harter Fraß) in ihren Kaffee.

Nicht ganz geklärt ist die Herkunft des Wortes „Leb“ in Lebkuchen. Es leitet sich entweder vom lateinischen „libum“ (Fladen) oder vom mittelhochdeutschen „leip“ ab, das heute noch im Laib Brot weiterlebt.

In Bayern war dagegen die Bezeichnung „Lebzelt“ üblich. Die Lebzelterei war der Berufsstand der Honigbäcker und Wachszieher, die das alleinige Recht besaßen, daraus neben dem Gebäck auch noch Kerzen und Met her-



stellen, zum Leidwesen der anderen Bäcker.

Pfeffer- und Honigkuchen sind über ganz Mittel- und Nordeuropa verbreitet. Von Großbritannien (gingerbread) über Frankreich (pain d'épices) und die Schweiz (Appenzeller Biberli), über Polen (Toruńskie pierniki, Thormer Lebkuchen) bis hinauf nach Schweden (pepparkakor) findet man ortsgebundene Spezialitäten, die sich über Jahrhunderte erhalten haben, wohl auch, weil die jeweilige Zunft der Lebküchner, Lebzeltler in Bayern, ihre Rezepte geheim hielt. Eine Ausnahme bildete im 16. Jahrhundert ein Abkommen zwischen Thorn und Nürnberg, in dem die eine Stadt der jeweils anderen gestattet, deren Spezialität zu backen.

Dass sich Nürnberg im ausgehenden Mittelalter als Zentrum der Lebkucherbäckerei entwickelte, ist kein Zufall. In den fränkischen Wäldern gab es reichlich Honig, und man saß an der Gewürzquelle: Die Venezianer vertrieben ihre Waren über Nürnberg in Mitteleuropa.

Ursprünglich bestanden Honig- und Pfefferkuchen vor allem aus Honig, Mehl und Gewürzen und waren steinhart. Hirschhornsalz und Pottasche als Triebmittel kamen erst in der Neuzeit dazu. Weitere Zutaten tauchen bei den regionalen Variationen auf. Aachener Prinzen sind mit Schokolade überzogen, Liegnitzer Bomben sind mit Marzipan und Früchten ge-

füllt, in Basler Leckerli stecken kandierte Früchte, Mandeln und Haselnüsse.

Da Lebkuchen oft verschenkt wurden, mussten sie auch hübsch anzusehen sein. Dazu wurde der Teig in Model – mit langem o – gepresst. Model waren aufwendig geschnitzte Holzreliefformen. Noch heute

Anzeige



kommt diese Technik bei Spekulatius zum Einsatz. Kinder bekamen zur Einschulung das Abc, mit einem Herz beschnitten sich die Liebsten. Es gab auch Model mit anderen Körperteilen. So nahm man Lebkuchen in Form von Beinen, Nasen oder Fingern als Votivgabe auf eine

Walfahrt mit, je nachdem, welches Körperteil Sorge bereitete.

Gegessen wurden sie übrigens zu allen Jahreszeiten. Ganz fremd ist uns das nicht, gibt es doch Lebkuchenherzen auf Jahrmärkten rund ums Jahr zu kaufen.

Eine der bekanntesten Familien, die noch eine traditionelle Lebzelterei führt, ist die Familie Hipp. Ja, genau, die Hersteller von Babynahrung. Die war anfangs nur ein zufälliges Nebenprodukt. Als Ende des vorletzten Jahrhunderts die Zwillinge des damaligen Chefs kränkelten, malte er den Zwieback aus der Bäckerei, verrührte ihn mit Milch und fütterte den Brei. Die Kinder wuchsen und gediehen prächtig. Das sprach sich herum. Also wurde das Pulver ins Sortiment aufgenommen. Der Rest ist Geschichte. In Pfaffenhofen an der Ilm werden bis heute Lebkuchen verkauft und im an die Konditorei angeschlossenen Museum sind auch Model zu bewundern.

Wer übrigens, wie ich, beim Frühjahrsputz hart getrocknete Lebkuchen auf Schränken entdeckt, kann sie kulinarisch weiterverwerten: Lebkuchen sind ein populäres Soßengewürz für Sauerbraten und schlesische Weißwürste. Der thüringische Topfbraten, ein Eintopf aus Schlachtabfällen und Innereien, wird mit Lebkuchen angegedickt und dabei wohl auch der eine oder andere Geschmack überliefert.

Gewürze wie im indischen Masala: Im Lebkuchen stecken Zimt, Nelken, Koriander, Muskat, Kardamom, Ingwer
Foto: Jeremy Hudson/
Foodanddrink-photos/
mauritiuis
image

Ein Baumstamm zu Weihnachten

Mit Maronencreme gefüllt, eine Säge als Deko: Dieser Kuchen hat in Frankreich einen hohen Oma-Faktor

Die Bûche de Noël („Weihnachtsbaumstamm“) ist eine Art Biscuitrolle, die nur an Weihnachten zubereitet wird. Der Kuchen ist sehr altmodisch, jeder in Frankreich kennt ihn, und niemand käme auf die Idee, ihn im Mai zu backen. Für eine Bûche braucht man etwas Zeit, es geht in drei Schritten: Man backt einen sehr dünnen Biscuitkuchen, dann bereitet man eine Cremefüllung zu und rollt beides ein. Zuletzt wird die Rolle glasiert.

Für den Biscuitboden brauchen wir drei Eier, 60 Gramm Zucker, 60 Gramm Mehl und 5,5 Gramm Backpulver – eine halbe Tüte. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einer Schale quirlt man drei Eigelb zusammen mit dem Zucker, bis es schaumig aussieht wie eine Mousse. Dazu durch ein Sieb nach und nach Mehl und Backpulver zugeben, damit es fein bleibt. Die drei Eiweiße zu Eischnee schlagen und langsam unterheben.

Den Teig einen halben Zentimeter dünn auf einem tiefen Backblech mit Backpapier ausbreiten und am Rand hochkneten. Für zehn Minuten in den Ofen. Dann wird es ein bisschen kompliziert: Die Biscuitschicht muss gerollt werden. Dazu ein leicht feuchtes Tuch auf dem Tisch ausbreiten, den Biscuitboden draufstürzen. Das Papier abziehen und den Boden ganz langsam mit dem Tuch aufrollen. Das klappt nur, wenn er noch warm und ein bisschen feucht ist, deshalb das Tuch. Lässt man die Biscuitschicht ohne Tuch liegen, trocknet sie und wird brüchig. Es ist nicht ganz einfach, aber es funktioniert. Die Rolle abkühlen lassen. Um die Sache etwas zu beschleunigen, kann man sie auch in den Kühlschrank legen.

Für die Cremefüllung rühren wir 100 Gramm Maronencreme, 30 Gramm weiche Butter (Zimmertemperatur) und einen Esslöffel Rum zusammen. Wer Maronencreme, wie ich, gern mag, kann auch mehr davon nehmen, 150 Gramm Creme und 45 Gramm Butter. Wenn die Biscuitschicht kalt ist, rollt man sie aus und verteilt die Creme darauf. Das Ganze langsam und vorsichtig wieder einrollen.

Jetzt kommt mein Lieblingspart, man nennt es die Crème au beurre – und die ist ziemlich gehaltvoll. Dazu 40 Gramm Zucker, 100 Gramm Butter und ein Eigelb mit dem Schneebesen in einer Schale im kochenden Wasserbad vermengen. Die Schokolade ebenfalls im Wasserbad erhitzen und flüssig dazugeben. Diese Schokoladencreme auf der Biscuitrolle verteilen. Dazu muss man die richtige Temperatur treffen: Wenn die Creme zu flüssig ist, kann man sie schlecht verteilen. Aber sie darf auch nicht zu kalt werden, denn dann wird sie hart.

Mit der Gabel dann ein Baumstammmuster einritzen und das Ganze mit Schokoladenkrümeln und Puderzucker bestreuen. Und das ist dann richtiger Oma-Stil: Wir dekorieren den Kuchen mit kleinen Firgüchen wie Zwergen, einem Weihnachtsmann, Bäumchen oder einer Säge. *Carole Gautron (aufgezeichnet von Martin Kaluza)*

Seit 2012 backt Carole Gautron in ihrem Café Louise Chérie in Berlin-Friedrichshain täglich frische Kuchen und Tartes. Die Bûche de Noël werden ihre Kunden dort nicht finden: „Die gibt es nur zu Hause.“

demeter
Natural Cool
Gemüse von unseren Landwirten

Natürlich biodynamisch
Das tiefgefrorene Gemüse von Natural Cool können Sie mit gutem Gefühl genießen. Denn in ihm verbergen sich wertvolle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Dafür sorgen unsere Demeter-Landwirte, konsequent nach biodynamischen Prinzipien. **Natürlich aus Überzeugung!**

Im Tiefkühlbereich Ihres Bio-Ladens erhältlich!
www.natural-cool.de

nürnberger land
Die Outdoor- und Genussregion

**WO DER HONIG FLIESST
URLAUB IM NÜRNBERGER LAND**

In den Zeideldörfern im Nürnberger Land liegt der Ursprung des Lebkuchens. Erleben Sie Geschichte hautnah im Zeidelmuseum und genießen Sie süße Honigprodukte in gemüthlicher Atmosphäre auf den bezaubernden Weihnachtsmärkten der Region.

Infos und Prospekte: Nürnberger Land Tourismus, Waldluststraße 1, 91207 Lauf a. d. Pegnitz, Tel. 09123 950-6062, urlaub@nuernberger-land.de

urlaub.nuernberger-land.de