

kochen + backen die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 7./8. dezember 2019 **taz am wochenende**

Rumtopf – in Teig verpackt

Ohne Mince Pies kommt in England erst gar keine Weihnachtsstimmung auf. Ihr Ursprung reicht bis ins Mittelalter zurück. Allerdings war damals der Teig noch ungenießbar – er diente vor allem als Transportgefäß

Von **Lisa Shoemaker**

Mince Pies sind für England das, was Lebkuchen für Deutschland sind. Sie verkünden das nahe Ende des Sommers, wenn sie im August in Supermärkten erscheinen. Die kleinen Pies sind im Durchmesser etwa so groß wie ein Muffin, jedoch flacher. Sie sind mit alkoholisierten Trockenfrüchten, Nüssen und Gewürzen gefüllt und schmecken ein wenig nach Rumtopf im Gewand eines Gebäcks.

Als ich das erste Mal Weihnachten in Großbritannien verbrachte, wählte ich mich auf kulturelle Eigenheiten vorbereitet. Ich hatte bereits von Plumpudding gehört, der in Großbritannien übrigens Christmas Pudding heißt. Doch zwei andere Phänomene waren meinem amerikanischen Hintergrund fremd: dass die Geschenke am zweiten Weihnachtstag geöffnet werden, welcher deshalb Boxing Day heißt. Und dass an Weihnachten eben jene Mince Pies auf den Tisch kamen.

In Deutschland muss man manchmal erklären, dass Mince Pie nicht etwa mit Minze zu tun hat. *To mince* bedeutet in der Küche zunächst einmal hacken. Und als mir meine fleisch-abstinent lebende Schwägerin versicherte, ihre Mince Pies seien vegetarisch, fiel bei mir der Penny: *Wait a minute, the others aren't?* Die anderen etwa nicht?! Auf der Insel begegnete mir das Wort *mince* beim Fleischer in einer neuen Bedeutung: Hack. In den Staaten sagt man *ground meat*.

Ein Blick in „Mrs. Beeton's Book of Household Management“ verschaffte Klarheit. Im Standardwerk unter den englischen Kochbüchern des 19. Jahrhunderts stand schwarz auf weiß: Mince Pies werden mit *suet* zubereitet, also mit Rin-

dertalg. Edward Kidders Rezept aus dem frühen 18. Jahrhundert enthält außerdem Zunge. Damit ist es schon nah dran an der ursprünglichen Zubereitung, die bis ins Mittelalter zurückreicht. Damals hießen *mince pies* noch *chewtters* und enthielten vor allem kleingehacktes Fleisch, auch Innereien, zudem hartgekochte Eier. Die Füllung wurde mit Ingwer verfeinert.

Mit der Zeit wandelten sich die Rezepte. Früchte und andere Gewürze kamen hinzu. Von der These, im Mittelalter sei alles stark gewürzt gewesen, um den Geschmack verdorbener Lebensmittel zu übertünchen, sind Historiker inzwischen abgerückt. Im Grunde ging es im Mittelalter zu wie in der heutigen Zeit, man färbte, würzte, süßte, was das Zeug hergab. Und

You want it darker

Ein Rezept: Black Velvet Cake
Der Red Velvet Cake hat in den USA seit seiner Erfindung Ende des 19. Jahrhunderts unterschiedliche Konjunkturen erlebt. Die leuchtend rote Farbe des Teigs ist nicht jedermanns Sache, obwohl sie sich ganz natürlich mit Roter Bete herstellen lässt. „Velvet“ („Samt“) wurde der Kuchen getauft, weil er saftig-locker daherkommt, in der Konsistenz dem Cupcake durchaus ähnlich. Farblich abgedunkelt und vegan modifiziert landete über ein befreundetes Paar aus Tel Aviv ein Nachfahre des Red Velvet Cake auf meinem Küchentisch: Dieser Kuchen ist nahezu schwarz. Die amerikanische Küche kennt unter dem Namen Devil's Food Cake einen sehr ähnlichen dunkelbraunen Kuchen – doch der wird mit Schokolade angerührt statt wie der Black Velvet mit Kakao.

nicht immer waren diese Zusatzstoffe gesund.

In Teig Eingehülltes war auch wegen seiner guten Transporteigenschaften beliebt. England kennt noch eine andere Teigtsche, die das Mittelalter überlebt hat, allerdings nur in Cornwall: *Cornish Pasty*. Pasties sind im Gegensatz zu Pies, die in einer Form gebacken werden, freihändig geformt und meist oval. Aus heutiger Sicht klingt es seltsam, doch der Teig von Pies und Pasties war im Mittelalter vermutlich ungenießbar. Laut Oxford Companion of Food lässt die Zusammensetzung und Verarbeitung des Teigs darauf schließen, dass er nur als Behältnis gedacht war.

Bereits im 16. Jahrhundert hatten sich die Mince Pies als typisches Weihnachtsgebäck etabliert. Vermutlich lag es einfach

Und so geht es: Für den Teig mische man in einer Schüssel 250 g Dinkel-Vollkornmehl, 2 Teelöffel Backpulver, 300 g Rohrzucker, 1 Teelöffel Vanillezucker und 8 Esslöffel Kakaopulver. Dazu eine Prise Salz. In der Mitte der Schüssel eine Mulde bilden. 250 ml Apfelmus (ein bewährter Ei-Ersatz in veganen Kuchen), 250 ml Sonnenblumenöl und 500 ml Sojamilch hinzufügen und gründlich mixen. Dann 4 Teelöffel Apfelessig hinzugeben und erneut gut mixen. Schließlich 4 Esslöffel feine Schokoraspeln oder gehackte dunkle Schokolade unterheben. In eine Kuchenform geben und etwa 35 Minuten bei 180 Grad backen.

Für die Glasur 100 Gramm dunkle (vegane) Schokolade zerkleinern. Zusammen mit 5 EL Sojamilch und 5 EL Puderzucker im Wasserbad zum Schmelzen bringen, gut verrühren und auf den Kuchen auftragen. (mka)



Heutzutage wird der Teig mitgegessen: Mince Pies Foto: Alamy/eurfan/mauritus images

daran, dass die Zutaten im Winter verfügbar waren.

Zum Mince Pie selbst backen bin ich als Resteverwerterin gekommen. Nach weihnachtlichen Backaktionen blieb immer ein Rest an Zitronat, Orangeat, Rosinen und Ähnlichem über. Da diese Zutaten im nächsten Jahr eher von suboptimaler Qualität sind, beschloss ich, Mincemeat zu machen, eben die Füllung für Mince Pies. Trotz des Namens ist die Füllung mittlerweile vegan.

Mince Pies sind leicht herzustellen. Für sie werden besondere Bleche angeboten, aber

In Großbritannien werden Mince Pies gelegentlich noch mit Rindertalg hergestellt

eine Muffinform tut's auch. Beim Teig handelt es sich um einen ungesüßten Mürbeteig, der in Großbritannien gelegentlich noch mit Rindertalg hergestellt wird (der Beste ist der, der die Niere umschließt. Er wird auch Rindermierenfett genannt). Moderne Versionen bedienen sich aber bei Butter, Margarine und Backfett. Die Letzteren sind zwar

vegan. Jedoch sollte man zusätzlich darauf achten, dass kein Palmöl enthalten ist.

Man beginnt am besten frühzeitig mit dem Mincemeat, denn am besten schmeckt es, wenn es zwei Wochen lang durchgezogen ist (der Vergleich zum Rumtopf am Anfang dieses Textes war ernst gemeint).

Mincemeat: Man benötigt 500–600g Mincemeat für 48 kleine Pies (also 4 Muffinbleche).

75 g Zucker, am besten Muscovado (dunkler Zucker mit Melasse)

75 ml Alkohol: Brandy, Rum oder Port

250 g frische Frucht, klassisch sind Äpfel ohne Schale und Kerne, klein geschnitten

½–1 TL Gewürzmischung: Lebkuchengewürz, Zimt, Ingwer, Nelke, Muskat

250 g Trockenfrüchte und –schale: Rosinen, Korinthen, Zitronat, Orangeat

Saft und Abrieb einer viertel Zitrone

Zucker und Alkohol erhitzen und die frische Frucht hineingeben und kurz garen, dann nacheinander die restlichen Zutaten hineinrühren. Vom Herd nehmen und in sterile Gläser füllen. Für optimalen Geschmack zwei Wochen durchziehen lassen.

Der englische Food Writer Nigel Slater hat meine Lieblings-

version in seinem Wintertagebuch beschrieben: mit Quitten und Kardamom. Aber auch Nigella Lawsons Rezept mit frischen Cranberrys ist hervorragend. Allerdings sollten sowohl Quitten als auch Cranberrys für das Mincemeat vorgekocht werden.

Teig: alle Zutaten gut gekühlt

400 g Mehl

Prise Salz

200 g Fett (s. oben)

Saft von 2 Clementinen

Salz ins Mehl mischen, das Fett in kleine Stücke schneiden und mit den Fingerspitzen so ins Mehl einarbeiten, dass es bröselig aussieht. Etwas Saft hinzugeben und kurz kneten (es ist kein Hefeteig), bis der Teig zusammenhält, eventuell mehr Flüssigkeit hinzufügen. Teig in 4 Teile schneiden (1 Teil jeweils für 12 Pies). 1 Stunde kühlen. Herausnehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. 12 Kreise mit 7 cm Durchmesser ausstechen. In die gefetteten Muffinformen legen, den Rand circa 1 cm hochziehen. Füllen. Die Teigreste nochmals ausrollen und Deckel ausstechen. Hübsch sehen auch Sterne als Deckel aus.

Bei 180° C Umluft circa 15–20 Minuten backen.

Merry Christmas!

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Martin Kaluza | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen

Wurzelgräbers Blütenparadies
Im taz-Shop und Naturkostläden

Wurdies – so natürlich wie möglich

Schonend getrocknete Kräuter und Gewürze – achtsam von Hand gepackt

Umweltfreundliche Papiertüte – aus regionalen Wäldern

Aufatmen
50g

Wurdies Kräuter GmbH & Co. KG, Kreuzweg 6, 92557 Weiding – www.wurdies.de

VDE
VERLAG

Technik. Wissen. Weiterwissen.

Keine Lust auf Langeweile in der Küche?
Das perfekte Kochbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Bestseller macht mit über 600 modernen wie bewährten Rezepten Lust und Appetit aufs Kochen. Übrigens auch ideal als Weihnachtsgeschenk geeignet.

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Bestellen Sie jetzt: (030) 34 80 01-222 oder www.vde-verlag.de/191146

55., überarbeitete Aufl. 2015. 600 S. 24,80 € ISBN 978-3-8022-1126-3

Web-Nr. 191146 / Bildquelle: © ricka, kinamoto-AdobeStock.com

Gemüsetelegramm für Weihnachten

Knuspriger Braten, dazu Gemüse als Beilage? Umgekehrt wird ein Schuh draus! Wir fangen mal beim Gemüse an – vielleicht reicht das ja auch schon. Dreizehn Ideen mit Rotkohl und Karotten, Schwarzwurzel und Kürbis für ein buntes Weihnachtessen

Von **Lisa Shoemaker**

Was gehört zu einem weihnachtlichen Festmahl? Viele denken gleich an einen lecker knusprigen Braten, an eine Gans oder einen Karpfen. Genau darin aber sehen andere zunächst einmal ein ganzes oder zerstückeltes totes Tier. Um Streitigkeiten vorzubeugen, bietet es sich an, das Augenmerk auf die Dinge zu richten, die alle gerne essen. Man kann nämlich mit saisonalem Gemüse auch richtig auffahren.

In Polen ist es Tradition, am Heiligabend zwölf Gerichte zu servieren – für jeden Apostel eins. Die sind nicht durchweg vegetarisch, aber wir entlehnen das Prinzip einmal: Hier sind – im Telegrammstil – zwölf Ideen für Wintergemüse, und als Bonus eine weitere für Jesus.

In Polen steht am Heiligabend übrigens immer Sauerkraut auf dem Menü. Allerdings kein fleischlastiges Bigos, da an Wigilia nur Fisch gegessen werden darf. Ausgerechnet Bigos musste ich einmal für Veganer kochen. Mir fiel nichts Originelleres ein, als das Fleisch durch Räuchertofu zu ersetzen, und mit den anderen Bigoszutaten wie Zwiebeln, getrockneten Steinpilzen, Wein, Wacholder, Piment, Kümmel und Lorbeer im Kraut zu schmoren. Das Resultat schmeckte okay, aber etwas lahm. Da erinnerte ich mich an ein spanisches Gericht mit **Rotkohl**, Rotwein, Knoblauch und Chorizo. Ob nicht ein wenig Pimenton de la vera, geräuchertes, spanisches Paprikapulver, für den richtigen Kick sorgen könnte? Bingo! Es passt großartig.

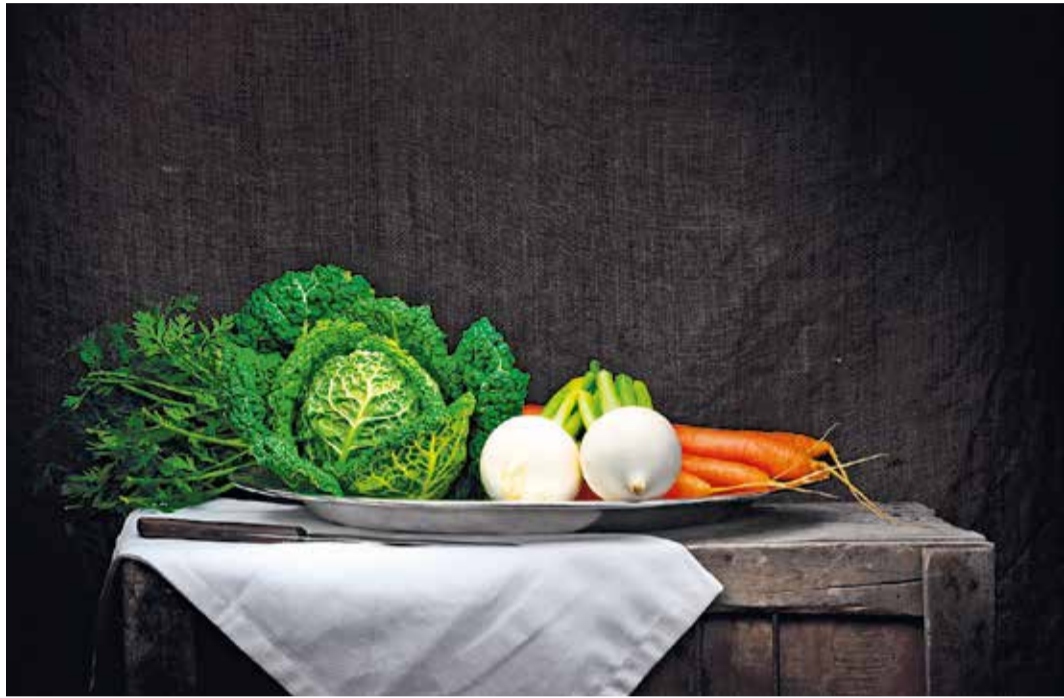
Unfermentierter **Weiß-, Spitz- oder Chinakohl**, fein geschnitten und mit Zitronen-

saft, Olivenöl, Minze und Granatapfelkernen angemacht, ergibt einen erfrischenden Salat. Für beste Ergebnisse sollte man den gehobelten Kohl salzen und ein paar Stunden ziehen lassen.

Wem die rubinroten Farbtupfer des Granatapfels nicht reichen, greift zur **Roten Bete**, und bringt so mehr Farbe ins Essen. Der Milchladen am Oranienplatz in Berlin-Kreuzberg hatte mich durch einen schrill gefärbten, herzhaften Quark namens Pink Flamingo inspiriert, woraufhin ich mir im Reformhaus ein Fläschlein Rote-Bete-Saft besorgte und gadenlos alles rosa färbte: Zaziki, Kren, Kartoffelpüree. **Hummus** wird übrigens auch poppig pink, wenn man eine gekochte Rote Bete hineinreibt. Am besten ist die Rote Bete jedoch, wenn sie sich mit ihrer Traumpartnerin, der **Orange** (Saft und Abrieb), zum Salat paart, ergänzt durch Apfel, Balsamico, Olivenöl, Frühlingszwiebeln und Koriander oder Minze.

Orange muss übrigens die Lieblingsfarbe von Gemüsezüchtern sein. Weder **Karotten** noch Süßkartoffeln waren nämlich ursprünglich orange. Geraspelte Karotten schmecken als Rohkost mit Gomasio (Salz und Sesam), Olivenöl und Sojasauce. Oder marokkanisch mit Orange, Walnüssen, Rosinen, Dattelsirup, Zitronen. Außerdem lieben sie Kreuzkümmel: blanchiert und anschließend in Öl oder Butter mit Kreuzkümmel karamellisiert.

Süßkartoffeln gibt es bei uns zu Thanksgiving als Stampf, der mit Zitronensaft, Ahornsirup, Butter abgeschmeckt wird. Traditionell wird das dann mit Marshmallows (!) überbacken. Nicht mein Fall. Ganz einfach ist eine Art **Gratin**: Ungefähr



Schöne Farben in barockem Licht: Wintergemüse Foto: Alamy/StellaPhotography/mauritus images

ein Kilo Süßkartoffelscheiben in eine Auflaufform geben, den Saft einer Zitrone und Olivenöl darüberträufeln, mit ein paar Zweigen Thymian, einer kleinen Handvoll geriebenem Parmesan mischen, mit eben soviel Parmesan bestreuen (nicht zu viel!) und ab in den Ofen, bis die Kartoffeln weich sind.

Flott fertig: Kürbissuppe

Last not least im Reigen orangefarbenen Gemüses ist der **Kürbis**. Eine Kürbissuppe könnte man schon fast instant nennen, so wenig Arbeit macht sie: Man schneidet einen Hokkaido in Stücke, es ist nicht einmal nötig, ihn zu schälen. Dann rührt man eine Marinade aus Öl und reichlich Curry (Pulver oder Paste) an und wendet die Stücke darin. So kommen sie dann kurz in den Ofen. Anschließend mit einer Brühe in einem Topf

aufkochen. Pürieren, abschmecken. Fertig. Wer mag, verfeinert die Suppe noch mit Kokosmilch, Ingwer und Knoblauch.

Aufwendiger, dafür aber auch als Hauptgericht für Vegetarier und Veganer geeignet, ist ein **Kürbisflan** im Mangoldmantel. Dazu gebackenen Kürbis zerstampfen (besser nicht pürieren, sonst ähnelt er zu sehr Babybrei) und würzen: Muskat, weich geschmorte Zwiebeln, gebratene Pilze, Sojasauce, Ha-

rissa. Veganern muss es jetzt schon schmecken, Vegetarier dürfen mit Parmesan weiterwürzen und pro 200 g Kürbispüree ein Ei untermischen. Die gut gefetteten Vertiefungen einer Muffinform mit blanchierten Mangoldblättern (Spinat geht auch) auslegen – die Blätter müssen überlappen, damit man den Flan am Ende verschließen kann. Das Püree einfüllen, die überhängenden Blätter einklappen und backen, bis

die Eier gestockt sind. Vorsichtig herausnehmen, vor allem die veganen Flans sind recht weich.

Mehr Mühe machen **Schwarzwurzeln**, denn sie sondern beim Schälen einen klebrigen Saft ab und werden schnell – wirklich schnell – braun. Daher ist es ratsam, sie nach dem Schälen gleich in gesäuertes Wasser zu legen, die braunen Punkte kann man zunächst ignorieren. Wenn alle geschält sind, die Hände säubern. Die Wurzeln in frisches Wasser legen und unansehnliche Stellen kurz mit einem sauberen Schäler bearbeiten. Gekocht ergeben sie eine samtige Suppe, wenn sie in einer nicht zu dicken Béchamelsauce (mit Milch und dem Kochwasser der Schwarzwurzeln gemacht) püriert werden. Zum Servieren geschmorte Pilze (mit Sojasauce und Petersilie) in die Mitte des Tellers setzen und mit Schnittlauch bestreuen. Auch gut ist Geräuchertes, je nach Vorliebe Fisch oder Tofu.

Zu guter Letzt die Bonus-Idee: die gegarten Schwarzwurzeln mit den geschmorten **Pilzen** in Blätterteig backen, dazu eine Schnittlauchsauce servieren.

Und die Fleischesser? Für die kann man eine Kleinigkeit extra bereithalten. Wer angesichts solcher Gemüsepracht bescheiden an einer Gänsekeule nagt, wird in dieser stillen Nacht den Tischfrieden nicht stören.

Tonnenweise Kuchen

Wer am Backofen etwas auf sich hält, greift früher oder später nach einem Weltrekord. Die Erfolgsaussichten hängen jedoch stark vom Kuchentyp ab

Backen Sie gern Kuchen und sind noch auf der Suche nach einem Projekt für das neue Jahr? Dann sollten Sie über einen Weltrekordversuch nachdenken. Das Guinness-Buch hält im Bereich Kuchen viele Möglichkeiten bereit, sich unsterblich zu machen.

Dabei sollten Sie nicht dem Impuls erliegen, einfach ihren Lieblingskuchen in groß zu backen. Es lohnt der Blick auf die Nebenkuchen, regionale Spezialitäten und Sondergebäck, denn die entsprechenden Rekorde sind mitunter deutlich leichter zu schlagen. Einfache Faustregel: Go vegan! Go local!

An **Obstkuchen** beispielsweise braucht man gar keinen Gedanken zu verschwenden. Der größte jemals gebackene wog 4,353 Tonnen und maß 12-mal 8 Meter. Der Italiener Fabrizio Sepe verarbeitete dafür im Jahr 2015 in Hodenhagen allein 1,6 Tonnen Erdbeeren. Anlass für den Rekord war das 40-jährige Jubiläum des örtlichen Zoos.

Auch beim **Truffle Cake**, einem Rührkuchen mit Trüffelcreme, hängt die Latte reichlich hoch. 1,97 Tonnen wog der Kuchen, der 2017 in Pune/Indien entstand. Er hatte die Form eines Modak (einer Süßigkeit, die traditionell dem Gott Ganesh dargeboten wird), war 9,6 Meter

lang, 7,12 Meter breit und 13 Zentimeter hoch. Ebenfalls aussichtslos: die größte Hochzeitstorte (6,8 Tonnen), der größte Karottenkuchen (2,075 Tonnen) und der größte Reiskuchen (3,68 Tonnen).

Deutlich leichter ist der Rekord für den größten **Marmorkuchen** zu knacken: 732 Kilo, leichter als ein Smart, 2017 aufgestellt in einer Mall in Jeddah, Saudi Arabien. Noch etwas leichter fiel der größte vegane Kuchen mit 462 Kilo aus. Die YouTuberin Therese Lindgren leimte ihn 2017 in Stockholm mittels Glasur aus 56 Fünfkilo-Stücken zusammen.

Sie merken: Wir bewegen uns nun in Gefilden, in denen etwas zu holen ist. **Eccles Cake** nennt sich ein mit Korinthen und Zitronat gefüllter Blätterteig aus Nordengland. Normalerweise passt das Gebäck auf den Handteller. Das größte Exemplar wurde 2008 in Manchester angefertigt und wog überschaubare 56,2 Kilo – dass dieser Rekord seit über elf Jahren Bestand hat, ist kaum zu erklären.

Und da wir bei regionalem Gebäck sind: Am 26. Juli 2014 begutachteten die Guinness-Wettkampfrichter den größten **Welch Cake**. Der Rekord wurde anlässlich des 734. Jahrestages des Charter Marktes in

dem 3.000-Seelen-Ort Llanidloes aufgestellt, die Erlöse gingen an die Walisische Luftambulanz. Welch Cakes ähneln dicken, kleinen, mit Rosinen gefüllten Pfannkuchen, die auf einer heißen Platte gebacken werden. Der Rekord liegt bei mageren 26 Kilo!

Nicht nach Gewicht bewertet wurde übrigens die weltgrößte **Kuchenskulptur**. Im Jahr 2015 bauten 250 Mitglieder der Italienischen Vereinigung der Kuchendesigner gemeinsam eine Art essbare Modelleisenbahnanlage. Die Küstenlandschaft mit Schlössern, Türmen und Segelbooten maß 16,46 x 13,94 x 0,54 Meter.

Zum Schluss ein Geheimtipp: Wer nicht so gern backt, sollte nach den Feiertagen in der Familie und im Bekanntenkreis übriggebliebene Nüsse einsammeln. Denn noch völlig offen ist der Rekord für die größte **Nusstüte** der Welt. Guinness schlägt den Versuch zwar auf seiner Website vor, aber bislang gibt es keinen einzigen Eintrag. Gemessen wird nach Gewicht der enthaltenen Nüsse, die Tüte ist nicht mitzuwiegen. Aber Vorsicht mit Erdnüssen: Guinness weist darauf hin, dass sie zu den Hülsenfrüchten zählen und als solche nicht für diesen Rekord qualifiziert sind. **Martin Kaluza**

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN ATHEN



240 Seiten
200 Farbfotos
32,- € [D]
ISBN 978-3-517-09797-8

In diesem außergewöhnlich fotografierten Kochbuch begeben Sie sich auf einen kulinarischen Streifzug durch Athen und lassen sich von Einheimischen die noch unentdeckten Lokale fernab vom Touristenstandard zeigen. Die Rezepte reichen von der Nachbarschaftsküche bis zur Spitzen-Gastronomie und machen auch Lust auf einen Besuch des schönen Athen!

Leseprobe und mehr unter www.suedwest-verlag.de

südwest