

Stephanie Schönemann

TOPP

Lele
KUCHEN
trifft GEMÜSE
zygo

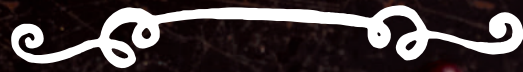
Süße Leckereien
querbeet



lele
KUCHEN
trifft **GEMÜSE**
lele

Süße Leckereien
querbeet





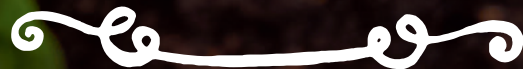
VORWORT

Schon unsere Großmütter kannten „Geheimzutaten“, mit deren Hilfe ihre Kuchen saftig und locker wurden: Durch die einfache Zugabe von geriebenen Karotten bekam der Kuchen nicht nur die nötige Feuchtigkeit, sondern auch noch eine besonders intensive Farbe.

Ich habe auf den folgenden Seiten meine besten Gemüsekuchen-Rezepte für Sie zusammengestellt und hoffe, dass Sie ihre helle Freude an meinen sagenhaft saftigen Torten, Muffins, Cake Pops und Cookies haben werden.

Viel Spaß beim Nachbacken und Probieren!

J. Schötes





10



12



14



16



18



20



22

ROT



26



28



30



32



34



36



38

GELB



42



44



46



48



50



52



54



56



58

GRÜN



62



64



66



68

ORANGE



70



72



74



76

GEMÜSEINFO

AUBERGINE



Die Kalorienarme im Gemüseregal. Sie ist nahezu geschmacklos und hat nur wenige Kalorien. Vor dem Backen sollte sie vorgegart und püriert werden. Sie macht den Kuchen sehr saftig und zart.

ROTE BETE



Die Farbexpertin unter den Gemüsesorten! Aber Achtung, die Rote Bete kann beim Backen auch ihre Farbe verlieren! Daher am besten frische Bete verwenden und wer es geschmacklich weniger erdig mag greift am besten auf bereits vorgekochte Rote Bete zurück.



HÜLSENFRÜCHTE

Die Geschmeidigen. Püriert man gekochte Hülsenfrüchte entsteht eine schwere, geschmeidige Masse, die dem Gebäck diese Eigenschaft weitergibt. Sie sind als Topping oder auch als Teig ein Hit.



MAIS

Der Wandlungskünstler. Gekochter und pürierter Mais bringt eine feine, frische Süße in den Teig. Erhitzt man die Maiskörner erhält man fluffiges Popcorn, welches sich perfekt als Tortendeko eignet.

TOMATE



Die Königin der Gegensätze. Tomaten haben einen zu starken Eigengeschmack, um Sie in einem süßen Teig zu verarbeiten. Aber als Füllung eignen Sie sich wunderbar. Ihr eigener süßsaurer Geschmack kombiniert mit Früchten und noch mehr Süße aus Zucker passt sehr gut zu einem knusprigen Teig.

PASTINAKE



Die Lockere. Pastinaken entwickeln eine wunderbare Süße, wenn sie gegart werden, ähnlich wie Karotten. Immer darauf achten, die Pastinaken erst kurz vor dem Verarbeiten fein zu reiben, da sie an der Luft schnell braun werden. Durch ihre Struktur verleihen sie dem Kuchen eine wunderbare Lockerheit.

MARONEN



Die Andere. Streng genommen sind Maronen kein Gemüse. Ihr besonderes und einzigartiges Aroma entfaltet sich erst beim Garen. Sie schmecken nussig-süßlich und können beim Backen als Püree oder auch gehackt verarbeitet werden.

KARTOFFEL



Die Traditionelle. Mit Kartoffeln haben schon unsere Omas gebacken. Sie werden roh oder gekocht fein geraspelt und machen den Teig super saftig und stabil. Dazu kommt, man hat sie oft vorrätig zu Hause, da sie sich lang frisch halten.