



ANNEMARIE WILDEISENS

Jeden Tag
genießen
seit 20 Jahren

Kochen



Guetzli

Neue Ideen für den Guetzligenuss

Kochen

Unsere besten Guetzlirezepte



Kokos-Orangen-Makronen 3



Weisse Zimtsterne 5



Vegane Ingwer-Schokoladen-Guetzli 6



Pistazien-Aprikosen-Spitzbuben 7



Schokoladen-Schneekugeln 8



Mandel-Matcha-Rauten 10



Kokosherzen 11



Kaffeestängelchen 12



Caramel-Nussecken im Schokoladenhemd 14



Schokoladen-Sablés 15



Schokoladenzungen 17



Pfaffenhuetli mit Bratapfel-Füllung 18



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

C	Caramel-Nussecken im Schokoladenhemd	14
K	Kaffeestängelchen	12
	Kokosherzen	11
	Kokos-Orangen-Makronen	3
M	Mandel-Matcha-Rauten	10
P	Pfaffenhuetli mit Bratapfel-Füllung	18
	Pistazien-Aprikosen-Spitzbuben	7
S	Schokoladen-Sablés	15
	Schokoladen-Schneekugeln	8
	Schokoladenzungen	17
V	Vegane Ingwer-Schokoladen-Guetzli	6
W	Weisse Zimtsterne	5

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.





Kokos-Orangen-Makronen

ERGIBT 35 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2 x 12 Minuten

1 grosse unbehandelte Orange
3 Eiweiss, 90–100 g
1 Prise Salz
1 Teelöffel Zitronensaft
150 g Zucker
150 g Kokosraspeln

- 1 Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Schale der Orange fein abreiben. Aus der Orange 1 Esslöffel Saft auspressen.
- 3 Die Eiweisse knapp steif schlagen. Salz und Zitronensaft beifügen. Dann löffelweise den Zucker einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis ein glänzender, feinporiger Eischnee entstanden ist.
- 4 Die Orangenschale und den Esslöffel Saft mit den Kokosflocken auf den Eischnee geben und mit dem Gummischaber sorgfältig, aber zügig unterziehen.
- 5 Aus der Masse mit 2 Teelöffeln Nocken formen und auf das vorbereitete Blech setzen, dabei beim Formen die Teelöffel immer wieder in kaltes Wasser tauchen.
- 6 Die Makronen im 170 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 12 Minuten goldgelb backen, dabei die Ofentüre mit einer Kelle einen Spalt breit offenhalten, damit die entstehende Feuchtigkeit entweichen kann. Die Makronen auf dem Blech erkalten lassen.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 3 g Fett,
5 g Kohlenhydrate; 47 kKalorien oder
198 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Guetzli

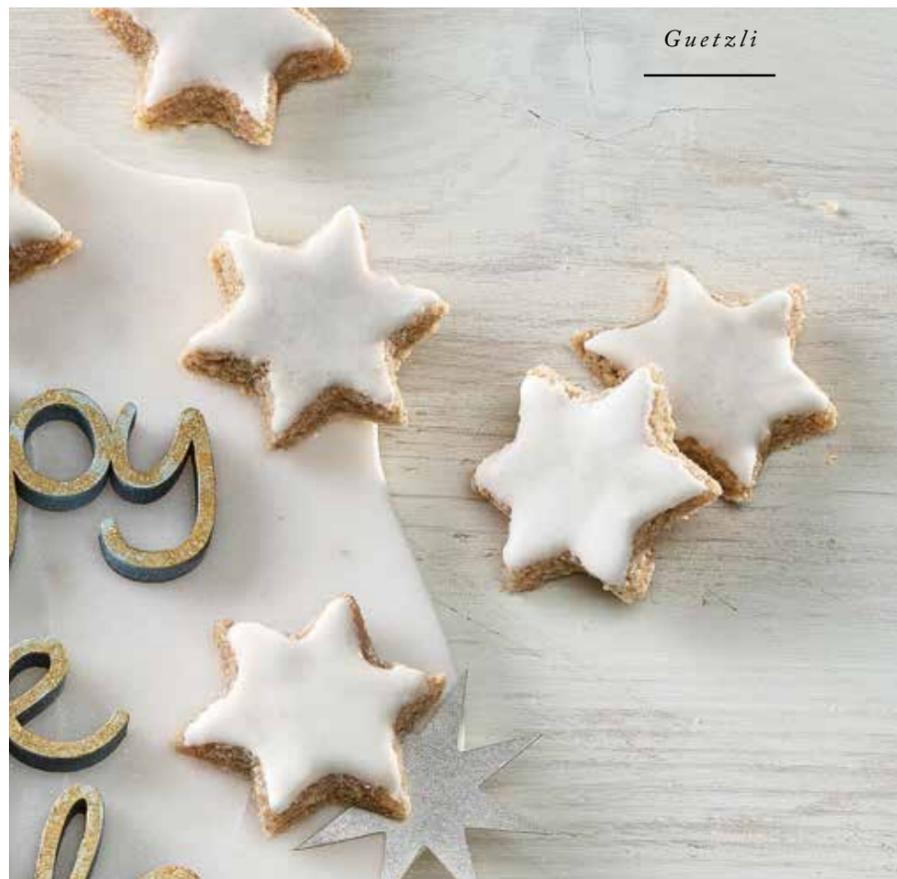


GUETZLI TIEFKÜHLEN

Fertig gebackene, trockene Guetzli ohne Schokoladenüberzug, Konfitüre usw. können gut tiefgekühlt werden. Nach dem Backen lässt man sie zuerst abkühlen und gibt sie dann lose in den Tiefkühler. Erst dann kommen sie in einen gut verschliessbaren Behälter oder in einen speziellen Tiefkühlbeutel. Im Tiefkühler bleiben sie so 3 bis 4 Wochen haltbar.

Guetzli mit Glasur, Schokoladenüberzug oder Konfitürenfüllungen bestreicht oder füllt man aus optischen Gründen erst nach dem Auftauen. Guetzli mit einer Zuckerglasur sollte man ohne diese tiefkühlen, denn die Zuckerglasur zerläuft beim Auftauen.

Zum Auftauen legt man die Guetzli am besten auf einem Kuchengitter aus. Innerhalb von 30 Minuten sind sie dann genussbereit.



Guetzli

Weisse Zimtsterne

ERGIBT etwa 80 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2–3 Minuten
RUHEZEIT: 12 Stunden

TEIG:
 90 g Eiweiss, entspricht ca. 3 Eiweiss
 300 g Zucker
 2 Esslöffel Zimtpulver
 abgeriebene Schale von 1 Zitrone
 ½ dl Zitronensaft
 500 g gemahlene geschälte Mandeln
 etwas Zucker zum Auswallen

GLASUR:
 200 g Puderzucker
 35 g Eiweiss

- 1 Für den Teig die Eiweisse halb steif schlagen. Dann löffelweise unter Weiter-rühren den Zucker beifügen und alles noch so lange weiterschlagen, bis eine steife, glänzende Masse entstanden ist.
- 2 Den Zimt, die Zitronenschale, den Saft sowie die Mandeln beifügen und alles zu einem festen Teig zusammenfügen. Sollte der Teig noch leicht klebrig sein, 10–20 g gemahlene geschälte Mandeln beifügen.

- 3 Den Teig auf der mit etwas Zucker bestreuten Arbeitsfläche 1 cm dick auswallen. Sterne ausstechen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
- 4 Für die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Mit dem Eiweiss verrühren. Dann mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine so lange aufschlagen, bis eine cremige Glasur entstanden ist.
- 5 Die Sterne sorgfältig mit der Glasur bestreichen. Vor dem Backen die Zimtsterne am besten über Nacht antrocknen lassen.
- 6 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 7 Die Zimtsterne im 220 Grad heißen Ofen auf der untersten Rille 2–3 Minuten backen; die Glasur darf dabei keine Farbe annehmen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Stück 2 g Eiweiss,
 3 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;
 61 kKalorien oder 257 kJoule
 Glutenfrei, Lactosefrei

Man könnte den Teig für diese Guetzli auch nur mit Mehl und Margarine zubereiten. Das Apfelmus macht den Teig aber schön geschmeidig, er lässt sich leichter verarbeiten und geht beim Backen auch leicht auf.



Vegane Ingwer-Schokoladen-Guetzli

ERGIBT etwa 60 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2–3-mal je 13 Minuten
RUHEZEIT: 1 Stunde

100 g vegane dunkle Schokolade
 20 g frischer Ingwer
 ½ unbehandelte Zitrone
 250 g Mehl
 1 Prise Salz
 140 g brauner Zucker
 ½ Teelöffel Backpulver
 1 Prise gemahlene Gewürznelken
 100 g kalte vegane Margarine
 70 g Apfelmus, z.B. aus der Dose

- 1 Die Schokolade fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und mit dem Ingwer mischen.
- 2 Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Das Salz, den Zucker, das Backpulver und das Nelkenpulver untermischen. Die Margarine in kleinen Stücken dazuschneiden. Die Zutaten zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Apfelmus mit der Ingwer-Zitronenschalen-Mischung dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Am Schluss die gehackte Schokolade untermischen. Den Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 1 Stunde kühl stellen.
- 3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen.
- 4 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche gut ½ cm dick auswallen. Mit beliebigen Förmchen Guetzli ausstechen und nebeneinander auf das vorbereitete Backblech setzen. Guetzli, die keinen Platz mehr haben, auf weiteren Backpapierbogen bereitstellen.
- 5 Die Guetzli im 180 Grad heißen Backofen auf der zweituntersten Rille etwa 13 Minuten backen. Die Guetzli herausnehmen und sorgfältig auf dem Backpapier vom Blech ziehen. Die restlichen Guetzli auf die gleiche Weise backen. Nach dem Abkühlen die Guetzli in einer Blechdose an einem kühlen Ort aufbewahren.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 1 g Fett,
 6 g Kohlenhydrate; 45 kKalorien oder
 192 kJoule

Pistazien-Aprikosen-Spitzbuben

ERGIBT etwa 50 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

TEIG:

100 g Pistazien

150 g kalte Butter

1 Prise Salz

100 g Zucker

300 g Mehl

1 Ei

ZUM FERTIGSTELLEN:

200 g Aprikosenkonfitüre
nach Belieben etwas Puderzucker

- 1 Die Pistazien mittelfein hacken.
- 2 Die Butter in Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit dem Salz, dem Zucker und dem Mehl mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Dann das Ei beifügen und alles nur so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu trocken sein, 1–2 Esslöffel Wasser oder Milch beifügen.
- 3 Den Teig zwischen Backpapier 3 mm dünn zu einem Rechteck auswallen. Das oberliegende Papier entfernen. Den Teig mit den Pistazien bestreuen. Nochmals mit dem entfernten Papier belegen und mit dem Wallholz darüber rollen. Den Teig 30 Minuten kühl stellen.
- 4 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- 5 Aus dem Teig Kreise von 4 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit einem kleineren runden Ausstecher ein Loch aus der Mitte der Teigkreise ausstechen. Den restlichen Teig 5 mm dick auswallen und die gleiche Anzahl Kreise

wie auf dem Blech ausstechen, diesmal jedoch ohne Loch in der Mitte. Verbliebene Teigreste wieder auf die gleiche Weise auswallen und ausstechen, d.h. gleich viele Kreise mit und ohne Loch.

- 6 Die Guetzli im 160 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 15–20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 7 Zum Fertigstellen die Konfitüre erwärmen und wenn nötig mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die warme Konfitüre in einen Spritzsack füllen. Auf jedes Guetzli ohne Loch etwas Konfitüre spritzen und mit einem Guetzli mit Loch decken. Die Spitzbuben nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Die Spitzbuben sind gut verpackt 10–14 Tage haltbar.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
4 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
76 kKalorien oder 317 kJoule



Schokoladen-Schneekugeln

ERGIBT etwa 50 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

TEIG:

250 g dunkle Schokolade oder Schokoladenwürfelchen

150 g kalte Butter

1 Teelöffel Vanillepulver

1 Prise Salz

100 g Puderzucker

280 g Mehl

20 g Kakaopulver

1 Teelöffel Backpulver

1 Ei

ZUM FERTIGSTELLEN:
100 g Puderzucker

- 1 Die Schokolade mittelfein hacken, die Schokoladenwürfelchen können ohne weitere Vorarbeit verwendet werden.
- 2 Die Butter in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit der Vanille, dem Salz, dem Puderzucker, dem Mehl, dem Kakaopulver und dem Backpulver mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Dann das Ei beifügen und alles nur so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu trocken sein, 1–2 Esslöffel Wasser oder Milch beifügen. Zuletzt die Schokolade unterkneten.
- 3 Aus dem Teig knapp baumnussgrosse Kugeln formen und diese etwa 30 Minuten kühl stellen.

- 4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 5 Die Schokoladenkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Anschliessend 10 Minuten ruhen lassen. Dann noch warm im Puderzucker wälzen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Die Schokoladen-Schneekugeln sind gut verpackt 8–10 Tage haltbar.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
4 g Fett, 11 g Kohlenhydrate;
88 kKalorien oder 367 kJoule



Mandel-Matcha-Rauten

ERGIBT etwa 50 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

TEIG:

150 g kalte Butter

1 Teelöffel Vanillepulver

1 Prise Salz

100 g Puderzucker oder 50 g Stevia

Crystal

200 g Mehl

100 g gemahlene geschälte Mandeln

1 Ei

ZUM FERTIGSTELLEN:

1-2 TL Matchapulver, siehe Tipp

120 g Puderzucker

3-4 Esslöffel Wasser

Puderzucker zum Bestreuen

1 Die Butter in Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit der Vanille, dem Salz, dem Puderzucker oder Stevia Crystal, dem Mehl und den Mandeln mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Dann das Ei beifügen und alles nur so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu trocken sein, 1-2 Esslöffel Wasser oder Milch beifügen.

2 Den Teig zwischen Backpapier 8 mm dick zu einem Rechteck auswallen. 30 Minuten kühl stellen

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4 Den Teig in 3 cm breite Streifen schneiden, dann den Teig schräg dazu nochmals in weitere 3 cm breite Streifen schneiden, so dass Rauten entstehen. Die Rauten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

5 Die Rauten im 180 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6 Das Matchapulver mit dem Puderzucker und dem Wasser zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Die eine Hälfte jeder Raute mit der Matcha-Glasur bestreichen und fest werden lassen. Die andere Hälfte jeder Raute mit Puderzucker bestreuen.

Die Rauten sind gut verpackt 10-14 Tage haltbar.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
3 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;
67 kKalorien oder 282 kJoule

Mit Stevia Pro Stück 1 g Eiweiss,
3 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;
58 kKalorien oder 244 kJoule

Matchapulver ist fein gemahlener grüner Tee und ist im Teefachhandel oder Reformhaus erhältlich. Je nach Qualität des Pulvers und persönlicher Vorliebe verwendet man etwas mehr oder weniger für die Glasur.

Kokosherzen

ERGIBT etwa 60 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

TEIG:

1 unbehandelte Zitrone, 150 g kalte Butter

1 Prise Salz, 100 g Zucker

300 g Mehl, 1 Ei

MAKRONENMASSE:

2 Eiweisse, 50 g Zucker

1 Esslöffel Zitronensaft

100 g Kokosnus raspel

1 Die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Butter in Würfel schneiden. In einer Schüssel beide Zutaten zusammen mit dem Salz, dem Zucker und dem Mehl mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Dann das Ei beifügen und alles nur so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu trocken sein, 1–2 Esslöffel Wasser oder Milch beifügen.

2 Den Teig zwischen Backpapier 5 mm dick zu einem Rechteck auswallen. 30 Minuten kühl stellen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4 In einer Schüssel die Eiweisse fast steif schlagen. Dann den Zucker langsam unter ständigem Schlagen einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis ein fester, feinporiger, glänzender Eischnee entstanden ist. Den Zitronensaft und die Kokosraspel unterheben.

5 Die Makronenmasse auf dem Teig ausstreichen. Dann aus dem Teig möglichst eng aneinander Herzen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben (Teigreste siehe Punkt 8).

6 Die Kokosherzen im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

7 Die Teigreste mitsamt Belag kurz durchkneten. Dann aus dem Teig knapp baumnuss-grosse Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit einer Gabel flach drücken. Ebenfalls im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Kokosherzen sind gut verpackt 10–14 Tage haltbar.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
3 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;
59 kKalorien oder 246 kJoule



Kaffeestängelchen

ERGIBT etwa 60 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

TEIG:

150 g kalte Butter

1 Teelöffel Vanillepulver

1 Prise Salz

100 g feiner dunkelbrauner Zucker

300 g Mehl

1 Ei

10 g Instant-Kaffeegränulat

FÜLLUNG:

1 dl Kaffee

150 g weiche Butter

2 Teelöffel Kakaopulver

1 Teelöffel Zimt

20 g Puderzucker

50 g Nussnougat-Aufstrich, z.B. Nutella
nach Belieben Kakaopulver zum
Bestreuen

1 Die Butter in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit der Vanille, dem Salz, dem Zucker und dem Mehl mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Dann das Ei beifügen und alles nur so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu trocken sein, 1–2 Esslöffel Wasser oder Milch beifügen. Zuletzt das Kaffeegränulat unterkneten.

2 Den Teig zwischen Backpapier 3 mm dünn zu einer Platte von etwa 45 x 30 cm auswallen. Etwa 30 Minuten kühl stellen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4 Den Teig in Stängelchen von 2 cm Breite und 5 cm Länge schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

5 Die Stängelchen im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6 In einer kleinen Pfanne den Kaffee auf 1 Esslöffel einkochen lassen. In eine Schüssel geben. Butter, Kakaopulver, Zimt, Puderzucker und Nussnougat

beifügen und alles 5–6 Minuten mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine aufschlagen. Die Füllung in einen Spritzsack füllen.

7 Die Buttercreme auf die Hälfte der Stängelchen spritzen und mit den restlichen Stängelchen decken. Nach Belieben mit Kakaopulver bestreuen. Die Kaffeestängelchen bis zum Servieren kühl stellen.

Gekühlt sind die Stängelchen 5–6 Tage haltbar.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;
69 kKalorien oder 289 kJoule





Caramel-Nussecken im Schokoladenhemd

ERGIBT etwa 84 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten
BACKZEIT: 18–20 Minuten

TEIG:
 150 g kalte Butter
 250 g Urdinkel-Weissmehl
 ½ Teelöffel Backpulver
 50 g Zucker
 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
 1 Prise Salz
 1 Eigelb
 2–3 Esslöffel kaltes Wasser

NUSSMISCHUNG:
 200 g Haselnusskerne, eventuell bereits geschält
 200 g geschälte Mandelkerne
 100 g Zucker
 100 g Butter
 2 Esslöffel flüssiger Honig
 4 Esslöffel Wasser
 1 Prise Salz

ZUM FERTIGSTELLEN:
 200 g Schokoladenglasur, nach Belieben halb Milch-/halb dunkle Schokolade

1 Die Butter 10–15 Minuten in das Tiefkühlfach stellen, dann lässt sie sich leichter verarbeiten.
 2 Inzwischen in einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz gründlich mischen. Die kalte Butter an der Röstiraffel dazureiben. Dann alles zwischen den Fingern bröselig reiben. Eigelb und Wasser verrühren und beifügen. Die Zutaten rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten. Den Teig mit den Handflächen zu einem dicken Rechteck drücken und in Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

3 Inzwischen in einer Pfanne die Haselnusskerne anrösten (nicht zu dunkel!); dies entfällt, wenn man die Nüsse bereits geschält kauft. Die gerösteten Haselnüsse auf ein Küchentuch geben, die Nüsse mithilfe des Tuchs aneinander reiben, um die braunen Häutchen wenigstens teilweise abzulösen. Die Haselnüsse mittelgrob hacken.

4 Die Mandelkerne ebenfalls mittelgrob hacken.

5 In einer Pfanne Zucker, Butter, Honig, Wasser und Salz unter Rühren langsam aufkochen. Haselnüsse und Mandeln beifügen, alles gut mischen, dann die Masse abkühlen lassen.

6 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

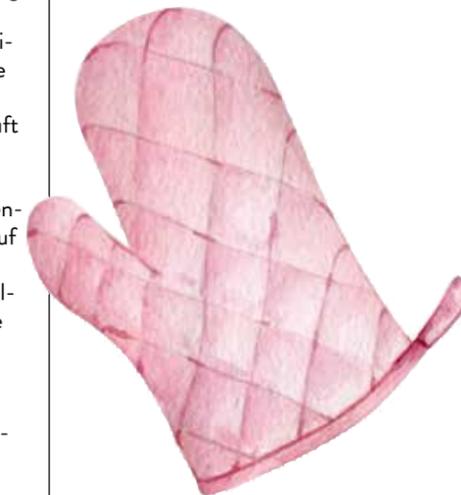
7 Den Teig zwischen 2 leicht bemehlten Backpapieren in der Grösse des Ofenblechs auswallen. Mitsamt Backpapier auf das Blech legen und das obere Papier abziehen. Den Teig mit einer Gabel regelmässig einstechen. Dann die Nussmasse gleichmässig auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.

8 Den Nussteig im 200 Grad heissen Ofen (Umluft 180 Grad) auf der untersten Rille 18–20 Minuten backen. Dann lauwarm abkühlen lassen.

9 Die noch lauwarme Teigplatte auf dem Blech zuerst in 5 cm breite Streifen, diese in Quadrate und dann diagonal in Dreiecke schneiden. Auf dem Blech erkalten lassen.

10 Die Schokoladenglasur nach Anleitung auf dem Beutel im heissen Wasserbad schmelzen lassen. Man kann nur eine Sorte Glasur verwenden oder jeweils die Hälfte der Guetzli mit Milch- und die andere mit dunkler Schokoladenglasur überziehen. Dazu die Nussecken mit einem Spachtel sorgfältig vom Blech nehmen. Die Kanten der Nussecken in die Glasur tauchen, leicht abstreifen und die Guetzli auf Backpapier legen. Die Glasur trocknen lassen. Dann die Caramel-Nussecken in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
 6 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;
 85 kKalorien oder 353 kJoule



KONVENTIONELLE HITZE ODER UMLUFT?

Grundsätzlich gilt: Sofern nicht andersvermerkt, bezieht sich die Backtemperatur in einem Rezept immer auf Ober- und Unterhitze. Weil beim Backen mit Umluft der Ofen durch zirkulierende Heissluft beheizt wird, überträgt sich die Wärme schneller auf das Gebäck; deshalb muss die Temperatur etwa 20 Grad niedriger eingestellt werden als für Ober- und Unterhitze. Einfache Guetzli, z. B. solche aus Mürbteig, können gut mit Umluft gebacken werden, im Gegensatz zu solchen, die saftig und weich bleiben sollen. Ebenfalls empfehlenswert ist Umluft, wenn man zwei Bleche auf einmal backen möchte. Bei noch mehr Blechen auf einmal haben wir festgestellt, dass das Backresultat weniger gut ist, weil mehr Feuchtigkeit im Ofen vorhanden ist.



Schokoladen-Sablés

ERGIBT etwa 70 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten + mindestens 6 Stunden
KOCH-/BACKZEIT: ca. 12 Minuten

TEIG:
 200 g Butter
 ½ Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste
 1 unbehandelte Orange
 120 g feiner brauner Zucker
 2 Prisen Salz
 250 g Mehl
 20 g Kakaopulver
 2–3 Esslöffel Rahm

ZUM FERTIGSTELLEN:
 1 Eiweiss
 75 g feiner brauner Zucker
 nach Belieben Ruby Couverture sowie einige gefriergetrocknete Himbeeren

- 1 Die Butter in Stücke schneiden, in eine Pfanne geben und langsam schmelzen lassen. Inzwischen die Schale der Orange fein dazureiben. Die Butter bei mittlerer Hitze ganz leicht bräunen lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Dann etwa 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Den Zucker und das Salz zur Butter geben und mit dem Handrührgerät 5–6 Minuten sehr luftig aufschlagen; der Zucker soll sich dabei auflösen.
- 3 Mehl und Kakaopulver mischen. Zusammen mit dem Rahm zur Buttercreme geben und alles rasch zu einem Teig verkneten. In 4 Portionen teilen und den Teig zu 4 Rollen von etwa 15 cm Länge formen. Die Rollen einzeln in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 6 Stunden, besser aber über Nacht kühl stellen.
- 4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

- 5 Das Eiweiss sehr gut verquirlen. Die Rollen rundum sparsam damit bestreichen. Dann den Zucker auf die Arbeitsfläche geben und die Rollen darin wälzen. Die Sablés in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf mit Backpapier belegte Bleche legen.
- 6 Ein Blech nach dem anderen im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 12 Minuten backen. Die Sablés auf dem Blech abkühlen lassen; nimmt man sie zu früh vom Blech, zerbröseln sie gerne. Nach Belieben kann man die Schokoladen-Sablés nach dem Abkühlen mit geschmolzener Ruby-Couverture (z. B. von Dr. Oetker) bestreichen und mit zerbröselten gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen.

Pro Stück 0,5 g Eiweiss,
 2 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;
 47 kKalorien oder 196 kJoule



Schokoladenzungen

ERGIBT etwa 40 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

100 g dunkle Schokolade
125 g weiche Butter
100 g Zucker
2 Eigelb
2–3 Esslöffel Rahm
150 g Mehl
1 Beutel weisse oder dunkle Schokoladenglasur

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Ein Backblech mit Backpapier belegen und dieses ganz leicht bebuttern.
- 2 Die Schokolade in Stücke brechen, dann fein hacken, jedoch nicht reiben! Kühl stellen.
- 3 In einer Schüssel die weiche Butter zu einer hellen, luftigen Masse aufschlagen. Dann nach und nach den Zucker, die Eigelbe und den Rahm unterrühren.
- 4 Das Mehl mit der Schokolade mischen, dann unter die Buttermasse rühren. Den Teig in einen Spritzsack mit grosser glatter Lochtülle (ca. 1,3 cm Durchmesser) füllen. In 6 cm langen Streifen auf das vorbereitete Blech spritzen.
- 5 Die Guetzli sofort im auf 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12–15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 6 Die Schokoladenglasur nach Anleitung auf dem Beutel im heissen Wasserbad schmelzen lassen. Am Beutel eine sehr kleine Ecke abschneiden oder die Glasur in einen Spritzsack mit sehr dünner Lochtülle (Nr. 1 oder 2) füllen. Die Glasur in dünnen, zickzackartigen Streifen über die Schokoladenzungen spritzen und trocknen lassen. Dann die Schokoladenzungen in einer gut verschlossenen Dose aufbewahren.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
5 g Fett, 8 g Kohlenhydrate;
83 kKalorien oder 346 kJoule



Pfaffenhütli mit Bratapfel-Füllung

ERGIBT etwa 40 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten
RUHEZEIT: 60 + 20 Minuten

TEIG:
170 g Mehl
50 g Zucker
½ Teelöffel Vanillepaste oder ¼ Teelöffel
Vanillepulver
1 Prise Salz
100 g kalte Butter
1 Ei

FÜLLUNG:
75 getrocknete Apfelringe
2 dl Apfelsaft
50 g Mandelstifte
1 Eiweiss
20 g brauner Zucker
1 Teelöffel Zimt
25 g Rosinen
nach Belieben Puderzucker oder eine
Zitronenglasur

- 1 In einer Schüssel Mehl, Zucker, Vanillepaste oder -pulver und Salz mischen. Die Butter in kleine Würfel schneiden, beifügen. Alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Ei verquirlen und untermischen. Dann die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einem Rechteck formen und in Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.
- 2 Inzwischen für die Füllung die Apfelringe in grobe Stücke schneiden. Mit dem Apfelsaft in eine Pfanne geben und aufkochen. Vom Herd nehmen und 20 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Die Mandelstifte hacken. In einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten.
- 4 Die Apfelstücke gut abtropfen lassen und anschliessend im Cutter oder mit einem grossen Messer fein hacken. Der Apfelsud wird nicht verwendet.
- 5 Das Eiweiss mit dem Zucker nicht ganz steif schlagen. Die Äpfel, die Mandeln, den Zimt und die Rosinen untermischen.
- 6 Den Teig auf wenig Mehl 2 mm dünn auswallen. Aus dem Teig Rondellen von

- 6 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. In die Mitte jeder Teigrondele knapp 1 Teelöffel Füllung geben. Die Teigränder von 3 Seiten her hochklappen und an den seitlichen Berührungspunkten leicht aneinander drücken. Die Pfaffenhütchen nochmals 20 Minuten kühl stellen.
- 7 Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
- 8 Die Pfaffenhütchen im 160 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Dann nach Belieben mit Puderzucker oder einer Zitronenglasur bestreichen.

Pro Stück 1 g Eiweiss,
3 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;
60 kKalorien oder 252 kJoule