

Kuchen (nicht nur) für Singles

Kuchen backen für eine Person lohnt sich nicht? Doch, sagt Susi Halbroth (41) und tritt in ihrer Peitinger Wohnküche zum Gegenbeweis an. Ihr Trick: Sie bäckt Mini-Kuchen im Glas. Die halten wochenlang frisch. Ihre Kuchen werden garantiert nicht nur Singles lieben.

VON STEPHANIE EBNER

Eigentlich ist Susi Halbroth ja keine Hobbybäckerin. „Ich koche viel lieber“, gesteht sie ehrlich. Früher seien Weihnachtsplätzchen für sie „der blanke Horror“ gewesen. Das „Gepfriemel ist so gar nicht meins“. Weil ihr Mann ein Süßer ist, hat sie dann doch hin und wieder gebacken. Und als er „als Soldat einen Einsatz im Kosovo hatte, habe ich ihm die Zeit dazwischen mit süßen Teilchen versüßt“.

Hinterher habe sie ihm versprochen, weiterhin fleißig zu backen – „aber erst, wenn ich vier Kinder habe“. Dazu ist es nicht gekommen, nach zwei war für die Halbroths Schluss.

Susi Halbroth steht heute trotzdem in ihrer liebevoll dekorierten Küche in Peiting (Landkreis Weilheim-Schongau) und bäckt. Die Freude sieht man nicht nur ihr, sondern auch Tochter Hanna an. Normalerweise herrscht dann „kreatives Chaos“. Nicht so heute. Diesmal sind die Zutaten für den Rührteig ordentlich hergerichtet. Während die 41-Jährige die Zutaten nach und nach in die Rührschüssel gibt, erzählt sie, wie es doch noch zu dieser Backleidenschaft gekommen ist.

Nach der Kinderpause – Tochter Hanna war gerade vier Jahre alt geworden – gab es in der Peitinger Ortsmitte einen Laden zu gewinnen. Susi Halbroth reichte das Konzept für ihren „Lieblingsladen“ ein und gewann. Ein Jahr mietfrei. „Meine Gelegenheit.“ Seitdem betreibt sie in der Bahnhofstraße 7a (der „Lieblingsladen“ ist mittlerweile umgezogen) in Peiting ihr Geschäft. Im „Lieblingsladen“ verkauft die Peitingerin Kunsthandwerk von rund 40 Künstlern. „Mich mit schönen Dingen zu umgeben, ist mein Ding“, sagt die Mutter von zwei Kindern.

Im „Lieblingsladen“ sind aber nicht nur lauter schöne Dinge zu sehen, es ist auch ein Ort zum Verweilen und zum Genießen. Hier serviert Susi Halbroth ihren Kunden Kuchen im Glas. Liebvoll dekoriert mit geschlagener Sahne und Kaffee-, Karamell- oder Schokoladensirup. „Das Auge isst schließlich mit.“

Um immer frischen Kuchen anbieten zu können, hat sich die gelernte Friseurin die „Kuchen im Glas“ überlegt. Die Rezepte entwickelt Susi Halbroth in der heimischen Küche, für den Laden werden sie anschließend in einer Profiküche gebacken.

„Nicht jedes Rezept, lässt sich als Kuchen im Glas umsetzen“, sagt Susi Halbroth. Besonders geeignet seien Kuchen mit Ölteig. Wird Obst verwendet, ist Vorsicht geboten. Deshalb macht die Peitingerin von der Orangentarte auch keine Variante im Glas.

„Eat, drink & be Happy.“ Der Spruch hängt im „heimischen Testlabor“, wie Susi Halbroth ihre Küche liebevoll nennt. Hier wird jeden Tag frisch gekocht, hier kommt



Elf auf einen Streich: Wer Kuchen im Glas bäckt, hat länger etwas davon. Die Glaskuchen halten ein paar Wochen frisch, wenn ordentlich gearbeitet wurde. Das ist nicht nur für Singels praktisch, sondern auch für Familien. „So haben wir immer Kuchen daheim“, sagt Susi Halbroth. Ihre Kuchen serviert sie nicht nur zuhause, sondern auch in ihrem Lieblingsladen. Dann mit geschlagener Sahne und Sirup (Foto unten).

FOTOS: OLIVER BODMER

Kuchenglück: Mandel-Toffee-Kuchen im Glas (11 Stück) sowie Orangentarte

Mandel-Toffee-Kuchen

6 Eier
250 g Zucker
140 g Mehl
120 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Päckchen Backpulver
250 ml Eierlikör
250 ml Sonnenblumenöl
200 g gemahlene Mandeln
11 Toffees

außerdem:

11 Weckgläser mit Deckel (à 200 ml)
11 Dichtungen
22 Klammern zum Verschließen

Zubereitung:

1. Eier mit Zucker schaumig schlagen. Mit Mehl, Stärke, Backpulver, Salz und Mandeln vermischen und unterrühren. Eierlikör und Sonnenblumenöl dazugeben und verrühren.
2. Wenn der Kuchen beim Verzehr gestürzt werden soll, Weckgläser fetten.
3. Je 105 g des Teiges in ein Weckglas geben. Dabei einfach das Glas auf die Küchenwaage stellen. In die Mitte ein Toffee legen.
4. In den vorgeheizten Backofen bei Ober/Unterhitze von 150 Grad geben.
5. Die Backzeit variiert. Bitte mit Stäbchenprobe kontrollieren. Wenn der Kuchen gerade so gar ist, Kuchen aus dem Ofen nehmen. Dann muss es ein bisschen schnell gehen. Deckel mit Gummi auf die

Gläser legen und mit den Klammern verschließen. Danach an einem kühlen Ort (kein Frost) auskühlen lassen und anschließend die Klammern entfernen. Falls sich ein Deckel löst, hat dieses Glas kein Vakuum gezogen und muss „leider“ bald verzehrt werden.

6. Besonders gut schmeckt der Kuchen mit Sahne und Karamellsauce.

So gelingt Kuchen im Glas:

- **Wichtig:** Am Rand darf kein Teig sein, da die Gläser sonst kein Vakuum ziehen.



Im Weckglas halten die Kuchen mehrere Wochen frisch.

- **Temperatur:** Wirklich nicht höher als 150 Grad backen. Die Kuchen bekommen sonst zu schnell Farbe und können trocken werden.
- **Die Deckel** zum Desinfizieren die ersten 10 Minuten auf einem Blech mit in den Ofen geben. Danach rausholen. So werden diese keimfrei.

- **Die Weckgummis** kurz in kaltes Wasser einlegen und anschließend abtrocknen. Durch die Feuchtigkeit kann man einfacher mit ihnen arbeiten.
- **Der Kuchen im Glas** bleibt mehrere Wochen frisch.

Orangentarte

für den Boden:
180 g Mehl
70 g Zucker
1 Ei
120 g Butter



Schaut nicht nur toll aus: die Orangentarte mit Füllung.

Zutaten für die Füllung:
3 Eier
200 g Creme fraiche
60 g Zucker
120 ml frisch gepresster Orangensaft
fein geriebene Schale einer Orange (bitte immer nur mit Bio-Qualität arbeiten)

Zutaten für den Guss:
250 ml frisch gepresster Orangensaft
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver
1-2 EL Zucker

für die Dekoration (optional):

Kumquats
Orangenscheiben
Physalis
Kandierte Blüten

Zubereitung:

1. Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken zu einem Mürbteig verarbeiten.
2. Teig ca. eine Stunde zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Anschließend Teig ausrollen und auf den Boden einer Tarteform oder Springform geben. Einen Rand hochziehen.
4. Eier, Creme fraiche, Zucker, Orangensaft und Orangenschale in eine Schüssel geben und alles mit dem Schneebesen verrühren. Masse auf den Mürbteigboden verteilen und im vorgeheizten Backofen (170°C/Umluft) 35 Minuten backen.
5. Tarte komplett auskühlen lassen.
6. Orangensaft mit Vanillepuddingpulver verrühren und zum Kochen bringen. Mit Zucker abschmecken und auf die abgekühlte Tarte verteilen. Ca. 1 Stunde fest werden lassen.
7. Wer will, dekoriert die Orangentarte mit Orangenscheiben, Physalis und Kumquat-Hälften und streut kandierte Blüten darüber.



Gemeinsam Backen macht Spaß: Susi Halbroth mit Tochter Hanna beim Teigrühren.



Aufs Gramm genau wird der Teig verteilt.



Im Kuchenglück: Susi Halbroths Familie freut sich, wenn sie die Kuchenkreationen testen darf.

die Familie zusammen zum Essen. Einmal am Tag, das ist der Familie wichtig. Dann erzählt jeder was er erlebt hat: Sohn Max (15) berichtet von der Schule, ebenso Nesthäk-

chen Hanna (7). Sie kann seit kurzem die ersten Worte lesen. Darauf ist das Mädchen mit Down-Syndrom stolz. Mama Susi engagiert sich im Verein „Einfach mehr“,

der Familien, die ein Kind mit Trisomie 21 haben, im Pfaffenwinkel unterstützt.

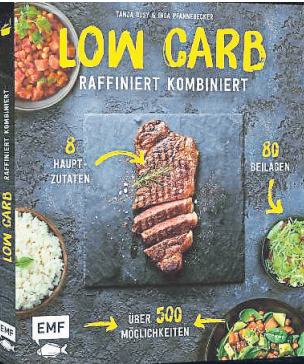
Dass es heute Kuchen gibt, macht Hanna glücklich. Erst rührt sie gemeinsam mit der

Mama den Kuchen, dann nimmt sie voll Vorfreude Platz. „Ich habe Kuchen-Hunger.“ Die Lieblings(laden)-Kuchen schmecken schön saftig. Lie-

bevoll serviert mit geschlagener Sahne und Sirup sind sie ein Genuss. Nicht nur für Singels. Kuchen im Glas erfreut heute die ganze Familie. Gut, dass es elf Stück davon gibt.

Low Carb raffiniert kombiniert

Wenn Nudeln, Reis oder Kartoffeln nicht als Beilage auf den Tisch kommen sollen, weil man sich „Low Carb“ ernähren will, dann stellt sich schnell die Frage: Was gibt es dann überhaupt als Sättigungsbeilage dazu? „Low Carb raffiniert kombiniert“ liefert interessante Antworten – von knackigen Salaten und neuen Gemüse-Ideen über falsche Bratkartoffeln (aus dem Trend-Gemüse Topinambur) bis hin zum Eiweiß-Brot. Alle Beilagen im Buch lassen sich mit allen Haupt-Eiweißzutaten kombinieren. So entstehen immer wieder neue Gerichte. 8 Hauptzutaten, 80 Beilagen – über 500 Möglichkeiten. So wird Low Carb im Alltag nicht so schnell langweilig. ^{se} **Low Carb. Raffiniert kombiniert.** Erschienen im EMF Verlag. Tanja Dusy und Inga Pfannebecker. 18 Euro.



Tel Aviv – Die Kultrezepte

Einwohner aus über 70 Nationen nennen Tel Aviv ihr Zuhause und prägen mit ihrer Kultur maßgeblich auch die Esskultur. Hier reiht sich marokkanische neben die polnische, die irakische neben die deutsche, die italienische neben die asiatische Küche. Schlecht essen zu gehen ist in Tel Aviv schier unmöglich, sagt Reuven Rubin. Selbst die einfachste Imbissbude verwendet die besten Zutaten, denn „die Israelis sind beim Essen anspruchsvoll“. In Tel Aviv trifft der Nahe Osten auf den Westen, entsprechend ist die Küche. Eine kunterbunte und lebensfrohe Mischung. Diese Lebensfreude bingt uns Reuven Rubin in seinem Buch „Tel Aviv“ nahe. Es ist mehr als nur eine Sammlung von Kulturrezepten, so der Untertitel. Rubin stellt Menschen vor, die hier leben und kochen. So wie Hila Alpert, die als Fernsehköchin in Israel jedem bekannt ist. Die „Esspöstin“ von Israel hat zwar kein eigenes Restaurant, viele Lokale haben sich jedoch von ihr inspirieren lassen. So findet man ihren Kirschensalat mit Koriander öfters in der Stadt. Tel Avivs Küche sind aber auch frittierte Blumenkohlröschen, Calamari auf Kichererbsen mit Spinat oder ein Orangentahin. Bunt, ausgefallen und immer wieder anders. Das ist, was die Stadt auf ihren Tellern präsentiert. ^{se}

Tel Aviv. Die Kulturrezepte. 100 traditionelle und moderne Rezepte aus der weißen Stadt am Meer. 240 Seiten. 200 Abbildungen. Erschienen im Christian Verlag. 32,99 Euro.

