

# haltsverzeichnis

## Quark-Öl-Teig

- Quark-Öl-Teig mit Hefe
- Grundrezept Quark-Öl-Teig
- Hauptspeisen
  - Gemüsepizza
  - Kasseler im Brotteig
  - Kinderpizza
  - Pfannenpizza
  - Pizza Duo
  - Pizza á la Mama
  - Spargelpizza
  - Spinatpizza
  - Topfenzpizza
  - Warme Quarkbuchteln
- Brot(ähnliches)
  - Apfel-Hagelzucker-Brötchen
  - Dattelbrot
  - Donuts vom Blech
  - Früchtebrot
  - Haselnusszopf 1
  - Haselnusszopf 2
  - Hasenbrötchen mit Quark-Öl-Teig
  - Kernige Hörnchen
  - Osterhäschen im Tontopf
  - Quark-Nuss-Brötchen
  - Quark-Öl-Teig-Brötchen
  - Rosinen-Knoten
  - Rosinen-Quark-Brioche
  - Überraschungs-Körbchen
- Kleingebäck
  - süß
    - Apfel-Mandel-Schnecken
    - Apfel-Mohn-Schnecken
    - Apfel-Quark-Taschen auf Holundersauce
    - Apfeltaschen 1
    - Apfeltaschen 2
    - Apfeltaschen 3
    - Apfeltaschen mit Eierlikör
    - Apfeltaschen mit Marzipan
    - Bananentaschen
    - Dudelsack-Apfeltasche
    - Eierbecher
    - Erdbeertörtchen mit Quarksahne
    - Exotische Teigtaschen
    - Fruchtige Vanilleteilchen
    - Gebackene Teigtaschen
    - Glasierte Aprikosen-Kränze
    - Hasennester mit Eiskugeln
    - Himbeer-Hörnchen
    - Kolatschen
    - Marzipan-Teilchen

- [Mohn-Streusel-Schnecken](#)
- [Mohnschnecken 1](#)
- [Mohnschnecken 2](#)
- [Nussschnecken aus Quark-Öl-Teig](#)
- [Nussteilchen](#)
- [Pfirsich- Schiffchen](#)
- [Pflaumen-Hörnchen](#)
- [Quark-Öl-Teig-Nester](#)
- [Quark-Schnecken](#)
- [Quark-Schnecken \(ohne Ei\)](#)
- [Quarkbällchen 1](#)
- [Quarkbällchen 2](#)
- [Quarkblätterteig \(Apfeltaschen etc. \)](#)
- [Quarkkeulchen](#)
- [Quarktaschen](#)
- [Rosinen-Quarkbrot](#)
- [Rum-Apfel-Krapfen](#)
- [Saftige Apfelschnecken](#)
- [Schokoladen-Cashew-Hörnchen mit bunter Glasur](#)
- [Stutenkerlchen](#)
- [Süße Hörnchen mit verschiedenen Füllungen](#)
- [Süße Mäuse](#)
- [Süße Mohn- und Sesamhörnchen](#)
- [Vanille-Apfel-Schnecken](#)
- [Vanille-Hörnchen](#)
- [Watruschki \(süße Pastetchen aus Russland\)](#)
- [Windräder](#)
- [pikant](#)
  - [Bunte Kürbisecken](#)
  - [Calzone](#)
  - [Gebackene Schüsseln](#)
  - [Hackfleisch-Ufos](#)
  - [Hackfleischtaschen](#)
  - [Käse-Schinken-Hörnchen](#)
  - [Käse-Schinken-Schnecken](#)
  - [Käsehörnchen](#)
  - [Käseschnecken](#)
  - [Knusprige Minipizzen](#)
  - [Konfetti-Hamburger](#)
  - [Kräuterschnecken](#)
  - [Mini-Pizzen](#)
  - [Pizzabrötchen](#)
  - [Pizzamuffins](#)
  - [Pizzaschnecken](#)
  - [Pizzataschen](#)
  - [Quark-Tomaten-Mozzarella-Muffins](#)
  - [Quarktasche pikant](#)
  - [Salzgebäck](#)
  - [Schnecken mit Porree-Knoblauch-Füllung](#)
  - [Teigtaschen mit Pilzen](#)
- [Kuchen](#)
  - [süß](#)
    - [Apfel-Mohn-Kuchen](#)
    - [Apfel-Rhabarber-Kuchen mit Zimtstreuseln](#)
    - [Zwetschgen-Schnecken](#)
    - [Apfelkuchen](#)

- [Apfelkuchen mit Gitter](#)
- [Apfelkuchen mit Pudding 1](#)
- [Apfelkuchen mit Pudding 2](#)
- [Apfelstreuselkuchen](#)
- [Aprikosen-Kuchen mit Mohnhaube](#)
- [Aprikosengitterkuchen](#)
- [Aprikosengittertorte](#)
- [Quarktorte](#)
- [Aprikosenkuchen](#)
- [Aprikosenkuchen vom Blech](#)
- [Birnen-Marzipan-Sommerkuchen](#)
- [Birnen-Mohn-Kuchen](#)
- [Brombeer-Baiser-Torte](#)
- [Brombeer-Quark-Kuchen](#)
- [Butter-Zucker-Kuchen](#)
- [Butterkuchen](#)
- [Erdbeer-Grieß Kuchen](#)
- [Erdbeer-Joghurt-Schoko-Gugelhupf](#)
- [Fruchtiger Herbstkuchen](#)
- [Fruchtiger Reiskuchen](#)
- [Gefüllter Gugelhupf](#)
- [Gefüllter Streuselkuchen](#)
- [Gerollte Schnitten](#)
- [Hafer-Pflaumenkuchen](#)
- [Hafer-Pflaumenkuchen](#)
- [Heidelbeerkuchen 1](#)
- [Heidelbeerkuchen 2](#)
- [Heidelbeertarte](#)
- [Johannisbeer-Quarkkuchen](#)
- [Kamel-Karawane](#)
- [Kartoffel-Apfel-Torte](#)
- [Kirschkuchen mit Rahmguss](#)
- [Kirschkuchen mit Sahneguss](#)
- [Kirschkuchen mit Vanilleguss](#)
- [Manche-Manche-Kuchen](#)
- [Mandarinen-Joghurt-Kuchen](#)
- [Mandarinen-Schmand-Kuchen](#)
- [Mandel-Quark-Kuchen](#)
- [Mohngugelhupf](#)
- [Mohnkleckerkuchen](#)
- [Mohnkuchen](#)
- [Mohnkuchen vom Blech](#)
- [Mohnstreusel-Blechkuchen](#)
- [Nuss-Stollen mit Birnen](#)
- [Nussrolle](#)
- [Obstkuchen mit Streuseln](#)
- [Orangen-Quark-Kuchen](#)
- [Pfirsich-Quark-Kuchen](#)
- [Pflaumenkuchen 1](#)
- [Pflaumenkuchen 2](#)
- [Pflaumenkuchen 3](#)
- [Pflaumenkuchen mit Nüssen](#)
- [Pflaumenkuchen mit Zimt-Streuseln](#)
- [Pflaumenmuskuchen](#)
- [Quark-Nuss-Strudel](#)
- [Raspelkuchen](#)

- [Rhabarber-Bananenkuchen](#)
- [Rhabarber-Erdbeer-Kuchen](#)
- [Rhabarber-Quark-Kuchen mit Baiser](#)
- [Rhabarberkuchen 1](#)
- [Rhabarberkuchen 2](#)
- [Rhabarberkuchen 3](#)
- [Rosenkuchen mit Apfel-Quark](#)
- [Rosetten Torte mit Nuss-Apfel-Marzipanfüllung](#)
- [Saftiger Kirschkuchen](#)
- [Schneckenkuchen](#)
- [Schoko-Kirschkuchen mit Mandelstreusel](#)
- [Schwedischer Apfelkuchen](#)
- [Slalom-Strecke](#)
- [Streusel-Pudding-Kuchen](#)
- [Streuselkuchen mit Sahnecreme](#)
- [Thüringer Mohnkuchen](#)
- [Trauben-Quarkkuchen](#)
- [Zuckerkuchen](#)
- [Zwetschgendatschi](#)
- [Zwetschgenkuchen](#)
- pikant
  - [Apfel-Zwiebel-Quiche](#)
  - [Austernpilz-Karotten-Quiche](#)
  - [Brokkoli-Kasseler-Kuchen](#)
  - [Elsässer Zwiebelkuchen](#)
  - [Gemüse-Eier-Kuchen](#)
  - [Gemüsekekuchen 1](#)
  - [Gemüsekekuchen 2](#)
  - [Hackfleisch-Ananas-Kuchen](#)
  - [Knusprige Wursttorte](#)
  - [Kräuterquiche](#)
  - [Krauttorte mit Allgäuer Emmentaler](#)
  - [Paprika-Quiche mit Käse](#)
  - [Quiche a la Mexiko](#)
  - [Rosenkohl-Speck-Tarte](#)
  - [Saftiger Zwiebelkuchen](#)
  - [Schinkentorte](#)
  - [Schnittlauchkuchen](#)
  - [Soja-Lauch-Torte mit Nüssen](#)
  - [Spinatpizza](#)
  - [Wirsing-Torte](#)
  - [Würziger Mett-Rosetten-Kuchen](#)
  - [Zwiebelkuchen](#)

## Quark-Öl-Teig

### • Quark-Öl-Teig mit Hefe

Quarkölteig mit Hefe

200 g Quark  
50 ml Milch

50 ml Öl  
1/2 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 Ei  
400 g Mehl  
1/2 Würfel Hefe oder 1 Packung Trockenhefe

Alles gut verkneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Zur Not kann man ihn auch gleich verwenden. Geeignet für Kuchen, Pizza, Teigtaschen, Gemüsekuchen...

## • Grundrezept Quark-Öl-Teig

Grundrezept Quark-Öl-Teig

150 g Magerquark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
80 g Zucker  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
1 Msp. Salz  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Quark, Milch, Öl, Zucker, Zitronenschale und Salz in eine hohe Schüssel geben. Mit Knethaken verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, die Hälfte über Quarkmasse sieben und unterrühren. Den Rest des gesiebten Mehls darüber streuen und rasch mit den Händen unterkneten. Der Teig soll trocken, glatt und geschmeidig sein. Diesen Teig wie im jeweiligen Rezept weiter verarbeiten.

Verwendungsmöglichkeiten: Quark-Öl-Teig ist rasch, einfach und wenig arbeitsaufwendig in der Herstellung und auch sehr vielseitig zu verwenden, z.B. an Stelle von mittelfestem Hefeteig für Blechkuchen verschiedener Art wie Butter- und Zuckerkuchen, Streuselkuchen, Apfelkuchen, Zwetschkuchen, Nusskranz, Apfeltaschen, Schnecken u.a.m. Verwendung auch zu salzigem gefülltem Gebäck, z.B. in Teig gebackenen Würstchen oder Schinkenrollen - dafür Teig ohne Zucker und ohne Vanille oder Zitronenschale herstellen! Gebäck aus Quark-Öl-Teig kann nach dem Backen durch Tiefgefrieren haltbar gemacht werden, mögliche Lagerdauer 4-6 Monate. Tischfertig machen durch Auftauen bei Zimmertemperatur oder in Aluminiumfolie verpackt in der Röhre bei etwa 180-200°C 10-20 Minuten aufbacken.

## • Hauptspeisen

### • Gemüsepizza

Gemüsepizza

Für 4-6 Personen

Teig  
200 g Quark  
6 EL Milch (90 ml)  
6 EL Öl (60 ml)

1/2 TL Salz  
400 g Weizenvollkornmehl  
1 Päckchen Backpulver  
Öl zum Fetten des Backbleches

Aus den Zutaten einen glatten Quark-Öl-Teig bereiten und ca. 15 Min. ausquellen lassen. Den Teig auf einem gefettetem Backblech ausrollen. Klebt der Teig, kann noch etwas Weizenvollkornmehl dazugegeben werden.

Belag

Tomatensoße zum Bestreichen

1 kg gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Tomaten, Champignons, Möhren, Blattspinat), zerkleinert in Würfel, Scheiben, Streifen

3-4 dicke Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, gepreßt

1 EL Öl

Je 1 TL Oregano und Majoran

Pfeffer, Salz

250 g geriebener Käse (z.B. Gouda)

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Feste oder auch sehr wasserreiche Gemüsestücke können kurz mitgedünstet werden (z.B. Zucchini, Champignons). Kräuter und Gewürze zugeben und pikant abschmecken. Tomatensoße und Gemüsemischung auf dem Teig verteilen und rohe Gemüsestücke (z. B. Tomatenscheiben, Paprikastreifen) dazugeben. Pizza mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 40 Min. backen.

## • **Kasseler im Brotteig**

Kasseler im Brotteig

450 g Mehl

□ Packung Backpulver

□ TL Kümmel

250 g Quark, 20 %

9 EL Milch

9 EL Öl

1 EL Schlagsahne

1 kg Kasseler am Stück

1 TL Wacholderbeeren

1 TL Pfefferkörner, schwarze

1 TL Koriander

Kochen/dämpfen Sie das Kasseler bereits vorher bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten in einem Topf. Mehl mit dem Backpulver, Salz und Kümmel vermengen. Geben Sie dann das Öl, die Milch, den Quark und die Sahne hinzu. Kneten Sie alles mit dem Knethacken des Handrührgerätes durch. Formen Sie aus dem Teig eine lange Rolle und rollen Sie ihn dann flach aus. Zerstoßen Sie die Wacholderbeeren, die Pfefferkörner und den Koriander in einem Mörser und wenden Sie das gekochte Fleisch in dieser Gewürzmischung. Umhüllen Sie das Fleisch mit dem Teig und befeuchten Sie die Nahtstellen mit etwas Wasser. Bestreichen Sie alles mit der Sahne. Backen Sie im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der zweiten Schiene von unten ca. 1 Stunde. Bestreichen Sie alles ca. 10 Min. vor Ende der Backzeit mit etwas Wasser.

## • **Kinderpizza**

Kinderpizza

Für 4 Portionen

Teig

250 g Magerquark

1 Ei

Salz

4 EL Öl

□ TL Backpulver

250 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

Belag

Wurst

Käse, gerieben

Paprikaschoten, in Streifen

Champignons

Tomaten...

Magerquark, Ei, Öl, Backpulver und Weizenvollkornmehl verkneten und ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Dann eine große runde Springform fetten und damit auslegen. Teig mit Öl bestreichen. Zuerst mit Käse bestreuen und nach Geschmack den Belag als Gesicht oder Bild auflegen (z.B. Wurstscheiben für die Augen, Paprikastreifen für die Augenbrauen, eine Reihe Champignons wird der Mund usw.). Im Ofen bei 200°C backen.

## • **Pfannenpizza**

Pfannenpizza

Für 1 Pizza

Teig

150 g Quark

6 EL Öl

1 Ei

2 EL Milch

1/2 TL Salz

300 g Mehl

3/4 TL Backpulver

1 Dose Tomatenmark

Belag

je nach Geschmack

Schinken, Salami, Artischocken, Gurken, Peperoni,...

Käse; gerieben

Quark, Öl, Ei und Milch in eine Schüssel geben und kurz zusammenrühren, nun die Hälfte des Mehls mit Backpulver vermischt unterrühren, die andere Hälfte des Mehls unterkneten. In einer Pfanne den Boden mit Öl bedecken, den Teig gleichmäßig in der Pfanne ausbreiten, darauf das Tomatenmark verstreichen. Nun kann der Teig je nach Geschmacksrichtung belegt werden. Die belegte Pfannenpizza braucht auf der Elektroplatte bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten.

## • **Pizza Duo**

Pizza Duo

Quark-Öl-Teig

250 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

125 g Speisequark

50 ml Milch

50 ml Olivenöl

1 Ei (Größe M)

□ gestrichener TL Salz

Mozzarella-Belag

200 g Brokkoli

300 g Strauchtomaten

125 g Mozzarella-Käse

Salz, Pfeffer

frische Basilikumblättchen

Auberginen-Belag

1 kleine Aubergine

200 g Strauchtomaten

200 g Gorgonzola Käse

Salz, Pfeffer

frische Schnittlauchröllchen

Quark-Öl-Teig: Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Restliche Zutaten zufügen und mit Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und auf gefettetem Backblech ausrollen.

Mozzarella-Belag: Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in wenig Wasser kurz blanchieren. Tomaten waschen, Blüte entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

Mozzarella abtropfen lassen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikum säubern, die Blättchen abzupfen.

Auberginen-Belag: Aubergine und Tomaten waschen, Blüten entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Gorgonzola in Stücke schneiden.

Beläge (bis auf die Kräuter) getrennt, fächerartig auf dem Boden verteilen,

Gorgonzola aufstreuen, würzen.

Ober-/Unterhitze: Etwa 200°C (vorgeheizt).

Heißluft: Etwa 180°C (vorgeheizt).

Gas: Etwa Stufe 4 (vorgeheizt).

Backzeit: Etwa 35 Minuten.

Basilikum und Schnittlauch erst vor dem Servieren aufstreuen.

## • **Pizza á la Mama**

Pizza A la Mama

Belag

3-4 Bockwürste

3 große Zwiebeln

1 Pfund Hackfleisch

Tomaten aus der Dose (abtropfen lassen)

200 g Gouda  
rote Paprika (frisch oder aus dem Glas)  
Oregano oder Majoran, Ketchup

Quark-Öl-Teig  
125 g Quark  
6 EL Öl  
6 EL Milch  
1 Prise Salz  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Bockwürste in halbe Scheiben schneiden, Zwiebel in dünne Streifen schneiden und vorbraten, Hackfleisch anbraten, Käse kleinraspeln, Tomaten und Paprika klein schneiden. Alle Zutaten vermengen, etwas Ketchup zugeben, mit Majoran oder Oregano würzen.

Quark, Öl, Milch und Salz mit dem Mixer vermengen, mit Backpulver und Mehl vermengen, gut durchkneten und den Herd vorheizen.

Den Teig auf ein großes Blech geben, Belagmasse auf den Teig geben und verstreichen und bei ca. 180° etwa eine halbe Stunde lang auf der unteren Schiene backen.

## • **Spargelpizza**

Spargelpizza

Für 2 bis 3 Personen

1 kg Spargel  
200 g gekochter Schinken  
200 g geriebener Käse  
1 Becher Kräuter-Creme fraiche  
125 g Quark  
2 EL Milch  
4 EL Öl  
1 Ei  
1 TL Salz  
250 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Spargel schälen und in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Quark, Milch, Öl, Ei und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, in die Quarkmasse geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einem Backblech ausrollen und mit Kräuter-Creme fraiche bestreichen. Spargel in Stücke, Schinken in Streifen schneiden und damit den Pizzateig belegen. Mit Käse bestreuen und bei 200 - 210°C ca. 20 - 30 Minuten backen.

Tipp

Der Belag kann gut mit Champignons oder Ananas ergänzt werden.

## • **Spinatpizza**

Spinatpizza

Für 4 Personen

Teig

150 g Magerquark  
50 g Sonnenblumenöl kalt gepresst  
3 EL Milch 3  
5% Fett  
1/2 TL Zucker  
1 TL Meersalz  
1 Ei  
300 g Weizenmehl  
1 Packung Weinsteinbackpulver

Belag

5 EL Tomatenmark  
Hefewürze  
Pfeffer  
Majoran gerebelt  
Thymian gerebelt  
Basilikum gerebelt  
2 Knoblauchzehen  
1 1/2 kg Spinat  
Salz  
Muskatnuss gerieben  
5 Tomaten  
Knoblauchpulver  
150 g Gouda gerieben

Für den Teig Quark, Öl, Milch, Zucker, Salz und Ei verrühren. Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte davon unter die Quarkmasse rühren, den Rest des Mehls unterkneten. Den Teig etwa 1 Stunde kalt stellen. Für den Belag Tomatenmark mit Hefewürze, Pfeffer, Majoran, Thymian und Basilikum verrühren. Spinat verlesen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen, von den großen Stielen befreien und in Salzwasser zum Kochen bringen. 1-2 Minuten kochen, auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, mit dem Tomatenmark bestreichen, die klein gehackten Knoblauchzehen darauf verteilen und den Spinat darüber geben. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, auf dem Spinat auslegen und nochmals mit den Gewürzen und Knoblauchpulver bestreuen. Gouda darüber streuen. Das Backblech in den auf 200-225 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 30-40 Minuten backen.

## • **Topfenzpizza**

Topfenzpizza

Für 5 Portionen

200 g Quark  
1 Ei  
4 EL Milch  
8 EL Öl  
1 Msp. Salz  
200 g Mehl  
□ Packung Backpulver

Tomatenmark  
Paprika, in Streifen  
Oliven  
Champignons  
Tomaten, in Scheiben  
Oregano  
Knoblauch  
Käse

Die Zutaten für den Teig verkneten, ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Tomatenmark bestreichen und mit den Tomatenscheiben, Paprikastreifen, Champignons und Oliven belegen, mit Käse bestreuen, würzen und bei Mittelhitze backen. Der Belag kann nach Geschmack variiert werden.

## • **Warme Quarkbuchteln**

Warme Quarkbuchteln

Für 6 Personen

150 g Magerquark  
200 ml Milch davon:  
4 EL Milch (1)  
6 EL Öl  
75 g Zucker (2)  
10 g Zucker (3)  
1 Packung Vanillin-Zucker  
1 Prise Salz  
1 Zitrone davon die Schale  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
Fett für die Form  
2 EL Butter oder Margarine

Quark, Milch (1), Öl, Zucker (2), Vanillin-Zucker, Salz, abgeriebene Zitronenschale, Mehl und Backpulver mit den Knethaken des Handrührgerätes 3 bis 4 Minuten auf höchster Stufe verkneten. Den Teig ca. 1/2 cm dick ausrollen. Runde Plätzchen von 5 cm Durchmesser ausstechen und zu Kugeln formen. Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Buchteln dicht nebeneinander hineinssetzen. Die restliche Milch erwärmen. Mit dem Fett und dem restlichen Zucker (3) verrühren und über die Buchteln gießen. Im auf 200°C (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen 25 Minuten hellbraun backen. Nach 15 Minuten Backzeit die Buchteln noch einmal mit Milch bestreichen. Dazu schmeckt Kirschkompott (aus dem Glas) und Vanillesauce.

Pro Person ca. 415 kcal./1740 kJoule

## • **Brot(ähnliches)**

### • **Apfel-Hagelzucker-Brötchen**

Apfel-Hagelzucker-Brötchen

Für 10 Stück

200 g Magerquark  
100 ml Öl  
120 g Zucker  
1 Ei  
300 g Mehl (Typ 405)  
3 Tl. Backpulver  
2 kleine Äpfel  
100 g Hagelzucker

Aus Quark, Öl, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver einen Teig kneten. Geschälte und entkernte Äpfel in Stückchen schneiden und unter den Teig mischen. 10 kleine Brötchen formen und diese mit der Oberseite in Hagelzucker wälzen. Brötchen bei 180 - 200 °C im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

310 kcal  
Kohlenhydrate 45 g  
Eiweiss 5 g  
Fett 10 g

#### Tipps

Bei hohen Phosphatwerten könnte man alternativ Hefeteig nutzen. Bei Diabetes m. empfiehlt es sich, den Zuckeranteil im Teig (50 g) und die Hagelzuckermenge (50 g) zu reduzieren. Bei Eiweißmangel könnten 50 g Renapro in 50 ml kaltem Wasser zu einem zähen Sirup verrührt und unter den Quark gegeben werden. Pro Brötchen bedeutet dies dann 10 g Eiweiß.

## • Dattelbrot

### Dattelbrot

150 g gut ausgepresster Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 Prise Salz

### Bestreichen

1 Eigelb

### Füllung

250 g fein geschnittene, kernlose Datteln

Den Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und der Prise Salz verrühren. Dann gut die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehls esslöffelweise dazugeben. Der Rest des Mehls darunter kneten. Den Teig zu einem Rechteck (ca. 30x40 cm) ausrollen, dünn mit Eigelb bestreichen und mit den Datteln bestreuen. Den Teig von der kürzeren Seite her aufrollen, in eine gefettete Kastenform legen, quer in etwa 2 cm breiten Abständen 1/2 cm tief einschneiden und mit Eigelb bepinseln. Backzeit etwa 50 Minuten bei 175 - 195 Grad

## • **Donuts vom Blech**

Donuts vom Blech

Für 12 Portionen

100 g Quark  
10 EL Milch  
4 EL Öl  
60 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
200 g Mehl  
4 TL Backpulver  
30 g Puderzucker  
2 TL Zitronensaft

141 Kcal pro Portion

Donuts aus Quark-Öl-Teig lassen sich einfach und sehr schnell herstellen. Quark mit Milch und Öl glatt rühren. Zucker und Vanillezucker zufügen. Mehl mit Backpulver vermischen und unter den Quark kneten. Das Donuts-Blech gut einfetten. Den Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels (große Lochtülle) knapp bis zur Hälfte in die Formen spritzen. Der Teig geht stark auf. Ofen auf 180° vorheizen und die Donuts auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. goldgelb backen. Die Donuts sofort nach dem Backen auf ein Gitterrost zum Abkühlen kippen. Puderzucker mit Zitronensaft glattrühren und die abgekühlten Donuts damit bestreichen. Man kann auch roten Traubensaft, Kirschsafte oder schwarzen Johannisbeersafte statt Zitronensaft nehmen, um die Donuts rosa zu färben.

## • **Früchtebrot**

Früchtebrot

Für 22 Portionen

125 g Aprikosen, getrocknet  
125 g Pflaumen, getrocknet  
125 g Datteln, getrocknet  
125 g Ananas, getrocknet  
250 g Quark (Magerquark)  
150 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
8 EL Öl  
4 EL Milch  
500 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Glasur

200 g Aprikosenkonfitüre

Trockenfrüchte grob hacken. Quark, Zucker, Vanillinzucker, Salz, Eier, Öl und Milch in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl und Backpulver mischen, portionsweise unter die Quark-Öl-Masse mischen. Zum Schluss die Trockenfrüchte bis auf ca. 4 EL (zur Deko) unterkneten. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche mit den Händen glatt kneten. Eine

Kastenform (Länge ca. 37 cm) fetten. Den Teig hineinfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C (Heißluft ca. 160 °C) ca. 1 Std. backen. Leicht abkühlen lassen. Konfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen. Das Brot damit bestreichen und mit den restlichen Trockenfrüchten verzieren.

## • **Haselnusszopf 1**

Haselnusszopf 1

Füllung

100 g gemahlene Haselnusskerne in einer Pfanne unter Rühren leicht rösten, erkalten lassen

100 g Marzipan-Rohmasse mit

1 Ei

30 g Zucker

1 Packung Vanillin-Zucker und

1 Beutel Jamaica-Rum-Aroma zu einer geschmeidigen Masse verrühren, die Haselnüsse unterrühren.

Teig

300 g Weizenmehl mit

1 Packung Backpulver

150 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl

80 g Zucker

1 Packung Vanillin-Zucker

1 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma und

1 Prise Salz hinzufügen

Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe in etwa 1 Minute verarbeiten (nicht zu lange, Teig klebt sonst), anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Den Teig zu einem Rechteck von etwa 40x35 cm ausrollen, mit der Füllung bestreichen, am Rand etwa 1 cm Teig freilassen, mit Kondensmilch bestreichen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen die Rolle der Länge nach mit einem spitzen Messer einmal durchschneiden, darauf achten, dass die Rolle genau in der Mitte geteilt wird, damit der Zopf gleichmäßig aufgeht. Die beiden Teigstränge - mit der Teigseite nach unten - umeinander schlingen, als Zopf auf ein gefettetes Backblech legen, die Enden fest zusammendrücken.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 Grad (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 Grad (nicht vorgeheizt)

Gans: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 45 Min. (nach etwa 25 Min. Backzeit Zopf evtl. abdecken)

Aprikotieren

3 EL Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen, mit

2 EL Wasser unter Rühren etwa einkochen lassen, den Zopf sofort nach dem Backen damit bestreichen.

## • **Haselnusszopf 2**

Haselnusszopf 2

Für 12 Portionen

150 g Magerquark  
1 Eier  
75 g Zucker  
Salz  
6 EL Öl  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
100 g Haselnüsse, gehackt  
200 g Marzipanrohmasse  
50 g Butter  
50 g Zucker  
2 Eigelb

Für den Nußzopf Magerquark mit Ei, Zucker, einer Prise Salz und Öl glatt verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zur Hälfte über den Teig sieben. Nach und nach restliches Mehl unter den Teig kneten, bis er glatt ist. Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Gehackte Haselnüsse mit zerkleinerter Marzipanrohmasse, weicher Butter, Zucker und 1 Eigelb verkneten. Quark-Öl-Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Nußmischung darauf streichen. Teigplatte von der Längsseite aufrollen. In der Hälfte durchschneiden, so daß zwei Rollen entstehen. Beide Rollen einmal längs halbieren, damit man vier Rollen hat. Teigrollen mit der Teigseite nach unten legen und einen Zopf flechten. 1 Eigelb mit 1 TL Wasser verrühren und Nußzopf damit einstreichen. In eine leicht gefettete Form legen, damit der Teig nicht so flach wird. Ofen auf 190° vorheizen. Nußzopf auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

342 Kcal pro Portion

## • **Hasenbrötchen mit Quark-Öl-Teig**

Hasenbrötchen mit Quark-Öl-Teig

Teig  
250 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
2 EL Mandeln gemahlen  
1 TL Salz  
125 g Magerquark  
1 Ei  
4 EL Milch  
4 EL Öl

Verzieren  
Korinthen  
Mandeln, abgezogen und halbiert  
1 Eigelb  
1 EL Milch

Teigzutaten miteinander zu einem festen Teig verkneten. Kleine Kugeln formen, etwas

Teig beiseite stellen. Jeweils zwei Kugeln auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Aus dem restlichen Teig kleine Hasenohren formen und an den Kopf setzen. Mandelhälften darauf drücken. Korinthen für die Augen einsetzen. Eigelb mit Milch verrühren und die Hasen bepinseln. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 15 Min. backen.

## • **Kernige Hörnchen**

Kernige Hörnchen

250 g Magerquark  
150 ml Milch  
150 ml Öl  
500 g Weizenvollkornmehl (Type 1050) oder Dinkelmehl  
1 Packung Backpulver  
1 TL Salz  
50 g Sonnenblumenkerne  
1 Eigelb

Alle Zutaten miteinander verkneten. Auf etwas Mehl ausrollen und ca. 12 Dreiecke ausschneiden. Dreiecke in die Sonnenblumenkerne drücken. Von der Längsseite her aufrollen. Mit Eigelb bestreichen. Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Uns schmeckt am besten ein Dip aus Quark, Zwiebeln und Paprika dazu. Aber das ist Geschmackssache.

## • **Osterhäschen im Tontopf**

Osterhäschen im Tontopf

Für 10 Portionen

150 g Magerquark  
7 EL Milch  
6 EL Öl  
1 Prise Salz  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
50 g Marzipanrohmasse  
1 EL Aprikosenkonfitüre  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
1 Eigelb  
30 Korinthen  
Mandeln (in Stifte)  
2 TL Puderzucker  
1 TL Rum oder Zitronensaft  
10 kleine Marzipanmöhren  
Margarine und Paniermehl, zum Einfetten der Tontöpfe

Außerdem 10 kleine Ton-Blumentöpfe (oben 5 cm Durchmesser).

Zuerst die Tontöpfe ca. 1 Stunde in eine Schüssel mit Wasser legen. Gebt Quark, 6 EL Milch, Öl, Salz, Zucker, Van. Zucker in eine Rührschüssel. Verrührt alles mit den Knethaken des Handrührgerätes. Mischt Mehl und Backpulver, gebt es in die Schüssel und knetet alles zu einem glatten Teig. Heizt den Ofen vor: E-Herd 200° /Umluft 175°, Gas Stufe 3 Würfelt das Marzipan und rührt die Konfitüre darunter. Trocknet die Blumentöpfe ab und fettet sie gut mit Margarine ein. Streut sie mit Paniermehl aus.

Legt 1/3 Quark-Öl-Teig für die Köpfe zur Seite. Rollt den Rest Teig zu einem Strang und teilt ihn in 10 Scheiben. Drückt sie auf wenig Mehl flach. Gebt je 1/2 TL Marzipan-Masse in die Mitte. Legt den Teig darum und formt ihn rund und setzt ihn in die Töpfe. Verquirlt das Eigelb und 1 TL Milch und bestreicht den Teig obenauf damit. Stellt die Töpfchen aufs Backblech und backt die Körper zunächst 12-15 Minuten schön hellbraun. Schneidet den Restteig in 10 Stücke für die Gesichter. Formt kleine Kugeln, die dann eiförmig gerollt werden. An der spitzen Seite mit einem Messer bis zur Mitte einschneiden, etwas auseinanderziehen, so dass 2 Ohren entstehen. Bestreicht diese mit Eigelb. Drückt dann je 2 Korinthen als Augen, 1 Korinthe als Nase und 4 Mandelstifte als Bart hinein. Nehmt die Tontöpfe aus dem Ofen und lasst sie abkühlen. Legt das Backblech mit Backpapier aus und legt die Hasengesichter darauf. Backt sie 10-12 Minuten ebenfalls hellbraun. Last sie auskühlen.

Puderzucker mit Rum (Zitronensaft)verrühren (muss recht dicklich sein) und auf jeden Körper einen kleinen Klecks geben. Dann den Kopf mit einem Holzspießchen (Zahnstocher) auf den Puderzuckerklecks fest stecken. Kann auch ohne Holzspießchen angeklebt werden, hält aber so besser! Wichtig: Bitte darauf hinweisen, dass ein Spießchen drin steckt, sonst Verletzungsgefahr beim Reinbeißen! Die Marzipanmöhrrchen ebenfalls mit Puderzucker am Körper befestigen und trocknen lassen. Man kann auch noch kleine Schleifchen als Halskrause befestigen. Das richtige Gebäck zum Osterfrühstück. Sehr lecker und vor allem so niedlich anzusehen!

## • **Quark-Nuss-Brötchen**

Quark-Nuss-Brötchen

Für 20 kleine Brötchen

350 g Quark (10 % Fett)  
2 Eier  
1 Eigelb  
5 EL  
kalt gepresstes Sonnenblumenöl (Reformhaus)  
1 TL Vollzucker oder Fruchtzucker (Reformhaus)  
1 TL Meersalz (ggf. jodiert)  
5 zerstoßene Korianderkörner  
400 g Vollkornmehl  
1 Packung Weinstein-Backpulver (Reformhaus)  
200 g gemischte Nüsse aus dem Reformhaus

Quark mit zwei Eiern, Öl, Zucker, Salz und Koriander verrühren. Mehl und Backpulver einkneten. Nüsse grob hacken, 150 Gramm davon ebenfalls einkneten. Aus dem Teig eine Rolle formen und in 20 gleichmäßig große Stücke schneiden. Aus jedem Teil ein Brötchen formen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit den restlichen Nüssen bestreuen. Brötchen auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Tipp

Genial für's Sonntagsfrühstück und zum Picknick; empfehlenswert bei Darmträgheit und Diabetes; milchfrei, purinarm.

Pro Brötchen (60 g): Eiweiß 8 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 14 g, kcal./kJ: 175 / 730

## • **Quark-Öl-Teig-Brötchen**

Quark-Öl-Teig-Brötchen

Für 16 Portionen

250 g Mehl

1 Packung Backpulver

□ TL Salz

4 EL Öl

1 Ei

2 EL Milch

125 g Quark

Alle Zutaten mit dem Mixer mit Knethaken vermischen. Evtl. übrig gebliebenes Mehl mit der Hand unterkneten. Eine Rolle aus dem Teig formen und in 16 gleich große Stücke schneiden. Aus den Stücken kleine Brötchen formen und mit ein wenig Milch bestreichen. Im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca. 175 □ bis 200 □ C ca. 20 Min. backen. Dazu passt prima Salat oder pur mit Kräuterbutter. Man kann auch noch Schinken und Käse untermischen.

## • **Rosinen-Knoten**

Rosinen-Knoten

Für 12 Stück

Für das Backblech etwas Fett und Backpapier

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma

1 Prise Salz

150 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

75 g Rosinen

Bestreichen

1 Eigelb (Größe M)

2 EL Kondensmilch

Zunächst heizen Sie den Backofen vor. Fetten Sie das Backblech und belegen das Blech mit Backpapier.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten - bis auf die Rosinen - hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Zuletzt die Rosinen unterkneten. Teig zu einer glatten Rolle formen, in 12 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer gut 20 cm langen Rolle formen, als Knoten auf das Backblech legen. Eigelb mit Kondensmilch verrühren und die Knoten damit bestreichen. Teig 10 Minuten ruhen lassen, damit sich eine schöne, glatte Oberfläche bildet, dann backen.

Ober-/ Unterhitze: etwa 200°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: 10-15 Minuten

Die Rosinen-Knoten mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipps

- Die Rosinen-Knoten können Sie prima einfrieren, das aufgetaute Gebäck dann bei Backtemperatur kurz aufbacken.

- Zu Ostern können Sie aus den Rosinen-Knoten auch Hasen-Brötchen backen. Den Teig dann 1 cm dick ausrollen und mit einem Hasen-Ausstecher ausstechen.

## • Rosinen-Quark-Brioche

Rosinen-Quark-Brioche

Für 12 Brioche-Formen (8 9 cm) etwas Fett und Weizenmehl

Rührteig

50 g Rosinen

50 ml Apfelsaft

250 g Magerquark

75 g Zucker

geriebene Zitronenschale

2 Eier (Größe M)

1 Eiweiß (Größe M)

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

Bestreichen

1 Eigelb (Größe M)

1-2 TL Milch

Für den Teig die Rosinen am besten über Nacht in Apfelsaft einweichen. Heizen Sie den Backofen vor. Fetten und mehlen Sie 12 Brioche-Formen (8 9 cm).

Rührteig: Quark, Zucker und Zitronenschale in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät (Rührbesen) verrühren. Jedes Ei und das Eiweiß etwa 1 Minute unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zunächst die Hälfte davon auf niedrigster Stufe unterrühren. Restliche Hälfte mit Knethaken unterkneten. Zuletzt eingeweichte Rosinen unterkneten. Teig auf die Brioche-Formen verteilen. Eigelb mit Milch verschlagen und die Brioche damit bestreichen. Formen auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 25 Minuten

Gebäck noch etwa 10 Minuten in den Formen stehen lassen, dann erst aus den Formen lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Brioche mit Butter, Konfitüre oder Honig servieren.

Tipp

Sie können die Brioche maximal 1 Tag vor dem Verzehr zubereiten. Backen Sie diese dann nochmals kurz auf.

## • **Überraschungs-Körbchen**

Überraschungs-Körbchen

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl

4 gestrichene TL Original Backpulver

80 g Zucker

1 Päckchen Bourbon Vanille-Zucker

1 Päckchen Finesse Orangenfrucht

50 g gehackte Haselnusskerne

125 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Außerdem

50 g Puderzucker

1-2 TL Wasser

1 Tüte Gummibärchen (300 g)

Stelle alle Zutaten abgewogen bereit. Fette und belege das Backblech mit Backpapier. Heize den Backofen vor.\*

1. Quark-Öl-Teig: Mische das Mehl mit Backpulver und siebe es in eine Rührschüssel. Gib alle übrigen Zutaten hinzu und verarbeite alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig.

2. Forme den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 25 x 20 cm und schneide\* 2 lange schmale Dreiecke davon ab. Aus den Teigresten formst du 2 Rollen von etwa 40 cm und drehst sie zu einer dicken Kordel für den Griff des Korbs. Lege die Körbe auf das vorbereitete Backblech und schiebe das Blech im unteren Drittel in den Backofen.\*

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)\*

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)\*

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)\*

Backzeit: etwa 25 Minuten\*

3. Nach den Backen ziehst du das Gebäck vorsichtig mit dem Backpapier vom Blech und lässt es auf einem Kuchenrost erkalten.

4. Siebe den Puderzucker, verrühre Puderzucker mit so viel Wasser, dass ein dickflüssiger Guss entsteht. Fülle alles in einen Gefrierbeutel, schneide eine kleine Ecke des Beutels ab

und "klebe" mit dem Guss die Gummibärchen auf den Korb.

\*Lass dir hierbei von den Großen helfen.

## • Kleingebäck

### • süß

#### • Apfel-Mandel-Schnecken

Apfel-Mandel-Schnecken

Für ca. 8 Stück

100 g Butter  
450 Mehl  
150 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
150 g Magerquark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
1 Prise Salz  
12-15 Tropfen Backöl "Zitronen-Aroma"  
2 Gläser (@370 ml) stückiges Apfelkompott  
60 -75 g Mandelstifte  
1-2 TL Puderzucker

1. Butter schmelzen. 150 g Mehl, 75 g Zucker und Vanillin-Zucker in einer Schüssel mischen. Butter auf einmal zugießen, alles zu Streuseln verkneten. Beiseite stellen.

2. Quark, Milch, Öl, übrigen Zucker, Salz und Zitronen-Aroma verrühren. Restliches Mehl und Backpulver mischen, etwas unterrühren und den Rest unterkneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 42x30 cm ausrollen.

3. Apfelkompott auf den Teig streichen, dabei eine Schmalseite ca. 5 cm breit unbestrichen lassen. Mit 50 g Mandelstiften bestreuen und den Teig von der unbestrichenen Schmalseite her aufrollen. Rolle in ca. 8 Scheiben schneiden und die Schnecken auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Schnecken etwas flach drücken. Mit Streuseln und restlichen Mandelstiften bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20-25 Minuten backen. Schnecken auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipp

Sollten Sie kein stückiges Apfelkompott bekommen, können Sie es auch schnell selbst zubereiten: 800 g säuerliche Äpfel, z.B. Boskop, waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Äpfel mit je 2 EL Zucker und Zitronensaft sowie etwas Zimt zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Pro Stück 560 kcal.

- **Apfel-Mohn-Schnecken**

Apfel-Mohn-Schnecken

Füllung

500-600 g Äpfel

50 g Zucker

1 Stück Zitronenschale

1 Zimtstange

250 ml kochendes Wasser

250 g gemahlener Mohn

75 g weiche Butter

2 EL Honig

1 Ei

75 g Rosinen

2-3 Tropfen Bittermandel-Aroma

Quark-Öl-Teig

400 g Mehl

1 Packung Backpulver

250 g Quark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl

75 g Zucker

1 Packung Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

Guss

150-175 g Puderzucker

6 EL Rum

Für die Füllung Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zucker, Zitronenschale und Zimt in kochendes Wasser geben, einige Minuten dünsten lassen. (Sie dürfen nicht zerfallen)

Apfelspalten mit einem Schaumlöffel aus der Flüssigkeit nehmen und abkühlen lassen. In die heiße Apfelflüssigkeit den Mohn rühren. Butter, Honig und Ei unterrühren. Rosinen und Bittermandel-Aroma zufügen. Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz hinzufügen. Die Zutaten mit einem Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe etwa 1 Min zu einem Teig verarbeiten. (nicht zu lange, der Teig klebt sonst.) Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, zu einem Rechteck von 50 x 40 cm ausrollen, die Mohnmasse darauf streichen und die Apfelspalten darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen, mit einem scharfen Messer in 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Teigscheiben auf ein gefettetes Backblech legen, in den Backofen schieben. 180-200 Grad vorgeheizt, Heißluft 160-180 Grad nicht vorgeheizt.

- **Apfel-Quark-Taschen auf Holundersauce**

Apfel-Quark-Taschen auf Holundersauce

Für 4 Portionen

Quark-Öl-Teig  
250 g Magerquark  
120 g zerkrümeltes Weißbrot  
2 Eigelb  
1 1/2 EL Speisestärke  
1/2 Zitrone; den Saft  
1/2 Zitrone; die Schale  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz

Apfelkompott  
2 mittelgroße Äpfel  
1 TL Zitronensaft

Sauce  
150 g Holunderbeeren  
50 Zucker  
1 TL Speisestärke

Außerdem  
2 EL Zucker  
1/4 Zimtstange  
3 Nelken  
2 EL Biskuitbrösel  
etwas Zimt  
einige Minzblätter

Ca. 1/2 Stunde Den Quark in ein Tuch geben und etwa 3 Stunden abtropfen lassen. Ihn dann mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermengen. Den Quarkteig etwa 1/2 Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, schälen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und in Würfel schneiden. Diese mit 2 EL Wasser und dem Zitronensaft weich dünsten. Das Apfelkompott soll nicht zu wässrig sein. Mit einem feuchten EL aus dem Quarkteig acht Knödel formen, auf ein feuchtes Tuch legen und vorsichtig flach drücken. Etwas Apfelkompott auf je eine Hälfte der Quarkfladen geben, diese vorsichtig zusammenklappen und die Ränder andrücken. Die Knödel nun etwa 10 Minuten in leicht gezuckertem, schwach siedendem Wasser zusammen mit der Zimtstange und den Nelken gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Biskuitbrösel mit etwas Zimt vermischen. Die Holunderbeeren waschen, von den Stängeln zupfen und sie mit 3 bis 4 EL Wasser und dem Zucker aufkochen lassen. Die Masse mit der Speisestärke abbinden, dann durch ein Sieb streichen und auf vier vorgewärmte Teller gießen. Die Apfel-Quark Taschen aus dem Wasser nehmen, auf die Holundersauce setzen und mit den Biskuitbröseln bestreuen. Das Ganze mit den Minzblättern garnieren und servieren.

- **Apfeltaschen 1**

Apfeltaschen 1

Füllung  
750 g Äpfel  
50 g Rosinen  
50-70 g Zucker  
3-4 Tropfen Zitronen-Aroma

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl  
1 Packung Backpulver  
150 g Magerquark  
6 EL Milch  
6 EL Speiseöl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillinzucker  
1 Prise Salz

etwas Milch zum Bestreichen

Guss  
100 g Puderzucker  
etwas Wasser

Für die Füllung Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Unter Rühren leicht dünsten. Rosinen, Zucker und Zitronen-Aroma unterrühren und erkalten lassen.

Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und sieben. Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz hinzufügen. Die Zutaten mit dem Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe etwa 1 Minute verarbeiten (nicht zu lange, Teig klebt sonst). Teig auf der Tischplatte zu einer Rolle formen, den Teig dünn ausrollen und runde Platten (Durchmesser 10 cm) ausstechen. Die eine Hälfte jeder Teigplatte mit etwas Apfelfüllung belegen, den Rand jeder Teigplatte mit Milch bestreichen, die andere Teighälfte darüber klappen. Die Taschen gut an den Rändern andrücken, auf ein Backblech (gefettet) legen. Bei 180 Grad (vorgeheizt) etwa 15 Min. backen.

Für den Guss Puderzucker sieben, mit so viel Wasser glatt rühren, das eine dickflüssige Masse entsteht. Sofort nach dem Backen die Apfeltaschen damit bestreichen, erkalten lassen.

## • **Apfeltaschen 2**

Apfeltaschen 2

500 g Magerquark  
500 g Mehl  
500 g Margarine  
500 g Äpfel, (möglichst sauer wie Boskop)  
Puderzucker

Den Quark und das Mehl und die Margarine zusammenmischen (eventuell etwas erwärmen, wegen der besseren Verarbeitung) und einen Teig daraus kneten. Über Nacht oder mindestens 8 h im Kühlschrank ziehen lassen. Teig mit viel Mehl (klebt sonst) dünn ausrollen und Vierecke ausschneiden, die geschnittenen, entkernten und geschälten Apfel in Scheiben darauf legen, Teigtaschen durch zusammenschlagen bilden (je dünner der Teig und je kleiner die Tasche, je leckerer) und die Taschen in den vorgeheizten Ofen auf Backpapier ca. 15 min bei 220° goldig bis braun werden lassen. Nicht zu dunkel, sonst nicht so saftig! Anschließend mit ein wenig Puderzucker bestreuen und noch warm servieren. Sie werden der Held jeder abendlichen Feier, weil man das auch ganz schnell frisch zubereiten kann.

- **Apfeltaschen 3**

Apfeltaschen 3

Für 15 Portionen

500 g Mehl, evtl. etwas mehr  
10 EL Öl  
8 EL Milch  
300 g Quark, (20% Fettgehalt)  
80 g Zucker  
4 EL Vanillezucker  
4 TL Backpulver

Füllung

50 g Rosinen in Rum, (ersatzweise mit Rum beträufelte Rosinen)  
500 g Äpfel, säuerliche (z.B. Boskop)  
2 EL Zitronensaft  
75 g Zucker  
□ TL Zimt

Guss

100 g Puderzucker  
1 EL Zitronensaft oder Apfelkorn

Quark gut austropfen lassen. Für die Füllung Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit Zitronensaft, dem Zucker und dem Zimt mischen. Äpfel und Rosinen unter Wenden 10 min Dünsten. Den Quark mit Öl, Milch, Zucker und Vanillezucker verrühre. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, esslöffelweise unter den Quark ziehen, zuletzt Kneten. (es sollte ein zäher Teig entstanden sein). Den Teig nicht zu dünn ausrollen und Kreise mit ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigtaschen mit der Apfelfarce füllen, zusammenklappen und mit einer Gabel die Ränder fest zudrücken. Apfeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und goldgelb backen. Den Puderzucker mit dem Apfelkorn oder dem Zitronensaft verrühren und die noch warmen Apfeltaschen damit einpinseln.

- **Apfeltaschen mit Eierlikör**

Apfeltaschen mit Eierlikör

Für 12 Stück

300 g Mehl  
750 g Äpfel - säuerlich  
150 g Zucker  
150 g Puderzucker  
150 g Magerquark  
2 EL Zitronensaft  
6 EL Eierlikör  
6 EL Öl  
3 EL Apfelsaft  
6 EL Eierlikör  
1 Vanillinzucker  
Salz

Für die Füllung Äpfel schälen und grob reiben. Mit 75 g Zucker und Zitronensaft in einem Topf erhitzen und bei schwacher Hitze ca. 13 Min. dünsten. Abkühlen lassen. In einer Schüssel Quark, Öl, Eierlikör, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Hälfte unterrühren, den Rest unterkneten. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und 12 Kreise (ca. 12 cm) ausstechen. Auf jede Teighälfte ca. 1 EL Apfelkompott und 1 TL Eierlikör geben. Teigränder mit Wasser anfeuchten und die andere Teighälfte überklappen. Die Ränder leicht zusammendrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Apfeltaschen ca. 15 Min. goldbraun backen. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker mit 2-3 EL Apfelsaft glatt rühren (ca. 5 Min.). Guss in Streifen über die Apfeltaschen verteilen und trocknen lassen. Schmecken frisch am besten.

205 kcal/100 g

296 kcal/Stück

144 g/Stück

Fett 5%

- **Apfeltaschen mit Marzipan**

Apfeltaschen mit Marzipan

Teig

300 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

60 g Zucker

1 Vanillezucker

150 g Magerquark

6 EL ÖL

6 EL Milch

1 Prise Salz

Füllung

3 mittelgroße Äpfel

300 g Marzipan

70 g Zucker

1 Ei

Bestreichen

1 Ei

1 TL Sahne

Die Zutaten für den Teig vermischen und richtig gut durchkneten. Sollte der Teig noch an den Händen kleben, etwas Mehl zufügen. Den Teig dann auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen. Meines war ca. 25x50 cm groß. Danach den Teig in 8 Quadrate schneiden. Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Für die Füllung Ei und Zucker verrühren, das zerkleinerte Marzipan dazu geben und cremig rühren. Diese Marzipanmasse löffelweise über den Apfelspalten verteilen. Das letzte Ei trennen, mit dem Eiweiß die Ecken der Quadrate bestreichen. Die Ecken zur Mitte hin klappen und andrücken. Das Eigelb mit der Sahne verrühren und die Apfeltaschen damit bestreichen. Die Apfeltaschen nicht zu dicht nebeneinander auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C (Umluft) ca. 25 min backen.

- **Bananentaschen**

Bananentaschen

Für 9 Stück

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

125 g Magerstufe

100 ml Milch

100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Füllung

3 Bananen

2 EL Aprikosenkonfitüre

2 EL Zitronensaft

Außerdem

1 Ei (Größe M)

abgezogene, gehobelte Mandeln

etwas Hagelzucker

Heizen Sie den Backofen vor. Belegen Sie das Backblech mit Backpapier.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, Teig klebt sonst). Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Den Teig zu einem großen Quadrat (36 x 36 cm) ausrollen und in 9 Quadrate (12 x 12 cm) schneiden.

Füllung: Die Bananen schälen und jeweils in 3 Stücke schneiden, so dass 9 Stücke entstehen. Aprikosenkonfitüre mit Zitronensaft vermischen. Jedes Teigstück mit Hilfe eines Backpinsels damit bestreichen (Ränder frei lassen), jeweils ein Bananenstück darauf legen und ebenfalls damit bestreichen. Die Teigländer mit etwas verschlagenem Ei bestreichen. Jeweils 2 gegenüberliegende Ecken über das Bananenstück legen und die Ränder fest drücken.

Die Teigtaschen auf das Backblech legen, mit dem übrigem Ei bestreichen und nach Belieben mit abgezogenen, gehobelten Mandeln und Hagelzucker bestreuen.

Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 15 Minuten

Die Bananentaschen auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipps

Die Bananentaschen warm mit geschlagener Sahne oder Dr. Oetker Vanillesoße (aus dem Kühlregal oder Dessert-Soße selbst zubereitet) servieren.

Anstelle der Aprikosenkonfitüre können Sie auch Ananaskonfitüre verwenden.

- **Dudelsack-Apfeltasche**

Dudelsack-Apfeltasche

Für ein Backblech (40x30 cm)

Quark-Öl-Teig

50 g Marzipan-Rohmasse

3 EL Milch

150 g Weizenmehl

2 gestrichene TL Backpulver

80 g nicht abgezogene, gemahlene Mandeln

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

100 g Magerquark

3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Belag

25 g Magerquark

25 g Zucker

1 Eiweiß (Größe M)

1 Päckchen Bourbon-Vanille-Aroma

20 g nicht abgezogene, gemahlene Mandeln

1 Apfel (etwa 150 g)

Außerdem

1 Eigelb (Größe M)

1 TL Milch

buntes Bastelpapier

80 g Puderzucker

je gut 1 TL Wasser für roten und grünen Guss

rote und grüne Speisefarbe

Fette das Backblech (40x30 cm) und belege es mit Backpapier. Heize den Backofen vor.\*

1. Quark-Öl-Teig: Teile zunächst das Marzipan in grobe Stücke und verrühre es in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät (Rührbesen) mit der Milch.
2. Füge die übrigen Teigzutaten (Mehl und Backpulver vorher sieben) hinzu und verknete alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig.
3. Rolle den Teig auf dem vorbereiteten Backblech zu einer runden Platte (8 30 cm) aus.
4. Belag: Verrühre alle Zutaten ohne den Apfel in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen. Streiche die Masse auf den Teig und lasse dabei etwa 2 cm am Rand frei.
5. Wasche den Apfel, viertele ihn, entferne das Kerngehäuse und schneide die Viertel in Spalten. Verteile die Apfelspalten gleichmäßig auf der Füllung auf einer Teighälfte.\*

6. Verschlage das Eigelb mit Milch und bestreiche die Ränder der Teigplatte damit. Klappe dann den freien Teil mit Hilfe des Backpapiers über den belegten Teil, drücke die Ränder gut zusammen und backe.\*

7. Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)\*

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)\*

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)\*

Backzeit: etwa 30 Minuten\*

8. Nach dem Backen lässt du das Gebäck auf einem Kuchenrost erkalten. Bastele dir aus buntem Bastelpapier "Dudelsack-Pfeifen" und ein "Mundstück" zum Verzieren.\*

9. Verrühre jeweils die Hälfte des gesiebten Puderzuckers mit gut einem Teelöffel Wasser und mit roter bzw. grüner Speisefarbe. Fülle jeden Guss in ein kleines Papierspritztüchchen und spritze ein "Schottenkaro-Muster" auf den Dudelsack.\*

#### • **Eierbecher**

Eierbecher

150 g Magerquark

75 g Zucker

1 Spur Salz

1 Ei

6 EL Öl

250 g Mehl

2 gestrichene TL Backpulver

Mehl zum Bearbeiten

Magerquark, Zucker, Salz und Ei gut verrühren, nach und nach das Öl dazugeben und gut verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen, durchsieben und unterrühren. Mit den Knethaken kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in sechs Stücke teilen und aus jedem Stück drei ca. 25 cm lange Rollen formen. Aus je 3 Rollen einen Zopf flechten und zu einem Ring formen. 1 Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen, auf die Ringe streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen. Das weichgekochte Frühstücksei oder bunt bemalte hartgekochte Eier in die Mitte setzen.

#### • **Erdbeertörtchen mit Quarksahne**

Erdbeertörtchen mit Quarksahne

Für ca. 12 Stück

Fett für die Förmchen

125 g + 375 g Magerquark

4 EL Öl

1 Ei (Gr. M)

50 g Diabetiker-Süße

2-3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma

1 Prise Salz

250 g + etwas Mehl

1 TL Backpulver  
etwas flüssiger Süßstoff  
150 g Schlagsahne  
500 g geputzte Erdbeeren  
25 g Zartbitter-Schokolade (für Diabetiker)

1. 6 Tortelett-Förmchen (ca. 10 cm 8) fetten. 125 g Quark, Öl, Ei, Süße, Aroma und Salz in eine Schüssel geben. 250 g Mehl und Backpulver mischen, darauf sieben. Alles glatt verkneten. Teig halbieren, Hälfte kalt stellen.

2. Andere Teighälfte in 6 Portionen teilen. Je auf wenig Mehl rund (ca. 12 cm 8) ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Übrigen Teig genauso backen.

3. 375 g Quark mit Süßstoff abschmecken. Sahne steif schlagen und darunter heben. Auf die Törtchen verteilen. Erdbeeren vierteln und auf die Quarksahne legen. Schokolade fein hacken und über die Törtchen streuen.

#### Tipp

Die Törtchen lassen sich ohne Belag prima einfrieren. Wenn Sie nur 6 Stück backen möchten: alle Zutaten für den Quark-Öl-Teig halbieren und das halbe Ei durch 2 EL Milch ersetzen.

Pro Portion 220 kcal, 920 kJ, 9 g Eiweiß, 9 g Fett, 24 g Kohlehydrate

## • Exotische Teigtaschen

### Exotische Teigtaschen

Quark-Öl-Teig  
150 g Magerquark  
60 ml Milch  
1 Prise Salz  
□ TL Zitronenaroma  
45 ml Öl  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
etwas Honig oder Zucker

### Füllung

100 g Magerquark  
4 EL Kokosflocken  
1 mittlere (200 g) Orange in kleine Stücke geschnitten  
evtl. 1 EL Rum  
etwas Honig

Quark, Milch, Salz und Zitronenaroma verquirlen und nach Geschmack süßen. Das Öl nach und nach zugeben und mitverrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Quarkmasse zu einem geschmeidigen Teigkloß verkneten. Für die Füllung Quark mit Kokosflocken und Orangenstücken mischen und mit Honig und evtl. Rum abschmecken. Den Teig dünn ausrollen und mit einer Form (10 cm) kreisförmig ausstechen. Die runden Teigscheiben mit der Füllung belegen, Rand mit Milch bestreichen und zuklappen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad

(Umluft 180 Grad) ca. 25 Minuten backen.

- **Fruchtige Vanilleteilchen**

Fruchtige Vanilleteilchen

Für 10 Stück

300 g Mehl  
200 g Magerquark  
80 g Zucker  
7 EL Milch 1,5 % Fett  
6 EL Öl  
3 EL Hagelzucker  
500 ml Milch 1,5% Fett  
1 Packung Backpulver  
1 Packung Vanillepuddingpulver  
1 Packung Vanillinzucker  
1 Eigelb  
5 EL Konfitüre - Himbeer oder Erdbeer

Für den Belag einen Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel Quark, 6EL Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Hälfte untermischen, den Rest unterkneten. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und ca. 10Kreise (12cm) ausstechen. Pudding auf den Teigkreisen verteilen. Kreise an 3 Seiten zur Mitte überschlagen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Eigelb mit 1EL Milch verschlagen und die Teilchen damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen und ca. 15-20 Min. backen. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen und jeweils 1TL Konfitüre in die Mitte geben. Schmecken frisch am besten.

206 kcal/100g, 265 kcal/Stück, 129 g/Stück, Fett 5 %

- **Gebackene Teigtaschen**

Gebackene Teigtaschen

Quark-Öl-Teig  
150 g Magerquark  
60 ml Milch  
1 Prise Salz  
 TL Zitronenaroma o.ä.  
45 ml Öl  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

Füllung  
100 g Magerquark  
4 EL Kokosflocken  
1 mittlere (200 g) Orange in kleine Stücke geschnitten  
evtl. 1 EL Rum

Quark, Milch, Salz und Zitronenaroma verquirlen und nach Geschmack mit Stevia-

Liquid süßen. Das Öl nach und nach zugeben und mitverrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Quarkmasse zu einem geschmeidigen Teigkloß verkneten.

Für die Füllung Quark mit Kokosflocken und Orangenstücken mischen und mit Stevia und evtl. Rum abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und mit einer Form (10 cm) kreisförmig ausstechen. Die runden Teigscheiben mit der Füllung belegen, Rand mit Milch bestreichen und zuklappen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 25 Minuten backen.

- **Glasierte Aprikosen-Kränze**

Glasierte Aprikosen-Kränze

Für 10 Stück

Belag

1 Dose Aprikosenhälften (Abtropfgewicht 200 g)

Quark-Öl-Teig

200 g Weizenmehl

3 gestrichene TL Backpulver

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

125 g Magerquark

50 ml Milch

50 ml Speiseöl

Pudding-Creme

250 ml (1/4 l) Milch

1 Päckchen backfeste Pudding Creme

Glasur

3 EL Aprikosenkonfitüre

2 EL Wasser

Zunächst belegen Sie 2 Backbleche mit Backpapier. Lassen Sie die Aprikosen auf einem Sieb gut abtropfen. Heizen Sie den Backofen vor.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange, der Teig klebt sonst). Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. 10 runde Böden (8 9 cm) ausstechen und auf das Backblech legen. Restlichen Teig verkneten, in 10 Stücke teilen und jeweils zu einer Rolle von etwa 50 cm Länge formen. Die Enden jeder Rolle zusammenlegen und zu einer Kordel drehen. Den Rand der Böden mit etwas Wasser bestreichen, die Kordel darauflegen und leicht andrücken.

Pudding-Creme: Milch in einen hohen Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit dem Handrührgerät (Rührbesen) 1 Minute auf niedrigster Stufe verrühren. Dann auf höchster Stufe 1 Minute aufschlagen. 1-2 Esslöffel Pudding jeweils auf den Böden verteilen.

Aprikosen in Spalten schneiden und den Pudding damit belegen. Kränze auf die

Bleche legen und nacheinander backen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 20 Minuten

Kränze auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Glasur: Konfitüre mit Wasser in einem kleinen Topf verrühren, kurz aufkochen lassen und das abgekühlte Gebäck damit dünn bestreichen.

Tipp

Wenn Sie nur 1 Backblech haben, können Sie die zweite Hälfte der Kränze auf dem zugeschnittenen Backpapier vorbereiten. Ziehen Sie dann einfach das Backpapier auf das Blech.

- **Hasennester mit Eiskugeln**

Hasennester mit Eiskugeln

Für 8 Stück

Quark-Öl-Teig

50 g Magerquark

1 Eigelb

1 Prise Salz

2 EL Öl

25 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

1/2 Päckchen Citroback

100 g Weizenmehl

1 gestrichener TL Backpulver

Außerdem

1 Ei

1 EL Milch

50 g Puderzucker

Zuckerstreusel

ca. 50 g Halbbitter-Kuvertüre

500 ml Schoko-Eis

Gut abgetropften Quark, Eigelb, Salz, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Citroback verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und daraus ein Rechteck (ca. 18x20 cm) schneiden. Rest zusammenkneten und beiseite legen. Rechteck quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Jeweils zwei Streifen locker zu einer Kordel zusammendrehen. Enden mit Eiweiß bepinseln, zu einem Kranz schließen, Enden etwas festdrücken. Aus dem restlichen Teig mit einem Ausstecher 8 kleine Häschen (ca. 6 cm) ausstechen, auf einer Seite mit Eiweiß bepinseln und auf die "Nahtstelle" der Kränze kleben. Kränze auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und Milch verquirlen, Kränze damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) ca. 20-25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Puderzucker mit etwas Eiweiß zu einem dünnflüssigen Guss verrühren. Damit bestreichen und mit Zuckerstreuseln bestreuen. Häschen am Rand

mit aufgelöster Kuvertüre bestreichen. In die Mitte der Kränze jeweils 1 Eiskugel setzen.

- **Himbeer-Hörnchen**

Himbeer-Hörnchen

Füllung

100 g Himbeeren  
100 g himbeermarmelade  
50 g gemahlene Haselnusskerne  
1/2 Päckchen Jamaica-Rum-Aroma

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl  
4 gestrichene TL Backpulver  
50 g gemahlene Haselnusskerne  
125 g Magerquark  
100 ml Milch  
75 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
1/2 Päckchen Jamaica-Rum-Aroma  
80 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker

Außerdem

30 g Puderzucker

Füllung: Himbeeren waschen, trockenreiben und "zermatschen". Übrige Zutaten für die Füllung verrühren, Himbeermatsche unterheben.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (8 etwa 50 cm) ausrollen. Teigplatte vierteln und jedes Viertel in 3 "Tortenstücke" schneiden. Auf das kurze Ende jedes "Tortenstücks" 1-2 TL Füllung geben und Stücke zur Spitze hin zu Hörnchen aufrollen (die spitzen Enden dabei fest zudrücken). Hörnchen auf das Backblech legen und backen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 25 Minuten

Gebäck mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen, großzügig mit Puderzucker bestäuben und möglichst frisch servieren.

- **Kolatschen**

Kolatschen

Teig

400 g Weizenmehl mit

1 Packung Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben

200 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl

75 g Zucker

1 Packung Vanillin-Zucker und

1 Prise Salz hinzufügen

Die Zutaten mit Handrührgerät mit den Knethaken auf höchster Stufe in etwa 1 Minute verarbeiten, anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen.

Quarkbelag

300 g Magerquark mit

50 g Margarine oder Butter

50 g Zucker

30 g Speisestärke

2 EL Zitronensaft und

1 Ei verrühren

Mohnbelag

1 Packung (250 g) Mohnback

Pflaumenmusbelag

2 EL Pflaumenmus glatt rühren

Den Teig in 20 Stücke schneiden, die Teigstücke rund rollen, dann von der Mitte ausgehend so flach drücken, dass am Rand ein kleiner Wulst entsteht. Die Teigstücke auf ein gefettetes Backblech legen. Quark-, Mohn- und Pflaumenmusbelag jeweils getrennt voneinander auf den Teigstücken verteilen, so dass sich ein Muster ergibt.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 Grad (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 Grad (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 15 Min.

Aprikotieren

2 gehäufte EL Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen, mit 1 EL Wasser verrühren, unter Rühren etwas einkochen lassen, die erkalteten Kolatschen damit bestreichen, mit 40 g abgezogenen, gehobelten, gebräunten Mandeln bestreuen

## • Marzipan-Teilchen

Marzipan-Teilchen

Für 40 Stück

300 g Mehl

150 g Magerquark

200 g Marzipan

200 g Konfitüre - Aprikose

80 g Zucker

6 EL Vollmilch 3,5 % Fett

6 EL Öl - Neutrales

2 TL Sahne

1 Packung Vanillinzucker  
1 Packung Backpulver  
Milch 1,5 % Fett

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Marzipan würfeln und mit Konfitüre und Sahne glatt rühren. In einer Schüssel Quark, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen und zum Quarkgemisch geben. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten und dünn zu einem Rechteck ausrollen. Mit einem scharfen Messer in 8 cm breite Streifen schneiden. Marzipanmasse in die Mitte geben. Eine Seite über die Marzipanmasse schlagen, die andere mit Milch bestreichen und über die andere drüberlappen. In jeweils ca. 4 cm breite Teilchen schneiden. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Milch bestreichen. Im Backofen ca. 15 Min. backen. Auf dem Kuchengitter abkühlen lassen. Schmecken frisch am besten.

347 kcal/100 g, 92 kcal/Stück, 27 g/Stück, Fett 11 %

- **Mohn-Streusel-Schnecken**

Mohn-Streusel-Schnecken

Streusel  
75 g Butter  
100 g Mehl  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Zimt

Teig  
150 g Magerquark  
100 ml Milch  
100 ml Öl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Füllung  
1 Dose Aprikosen  
1 Päckchen Mohnback

Für die Streusel Fett schmelzen. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Zimt und flüssiges Fett mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verarbeiten. Für den Teig Quark, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zufügen und unterkneten. Für die Füllung Aprikosen abtropfen lassen, fein würfeln und unter die Mohnmasse rühren. Quark-Öl-Teig auf bemehlter Fläche zu einem ca. 20x30 cm großen Rechteck ausrollen. Füllung drauf streichen, dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen. Von der Längsseite her aufrollen. Rolle mit einem scharfen Messer in 12 Scheiben schneiden. Schnecken auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen, flachdrücken und die Streusel darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E- 175°C/Gas-Stufe 2) ca. 30 Minuten backen.

- **Mohnschnecken 1**

Mohnschnecken 1

Für 12 Portionen

600 ml Milch  
125 g Mohn, gemahlen  
1 Packung Puddingpulver  
3 EL Zucker  
1 TL Zimt  
150 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
75 g Zucker  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 Ei  
60 g Mandeln (Blättchen)  
Kirschen (Belegkirschen)

500 ml Milch und Mohn 3 Minuten köcheln lassen. Puddingpulver, Rest Milch, Zucker und Zimt verrühren. In die Mohn-Milch einrühren und aufkochen. Abgedeckt auskühlen lassen.

Für den Teig den Quark, 6 EL Milch, Öl und Zucker verrühren. Mehl und Backpulver unterkneten. Teig zu einem Quadrat (ca. 36x 36 cm) ausrollen. Mohnmasse darauf streichen, Seiten einschlagen und aufrollen. Ei trennen. Die Rolle mit Eiweiß bestreichen, in den Mandelblättchen wenden, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Kirschen verzieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

- **Mohnschnecken 2**

Mohnschnecken 2

Für 8-10 Stück

Quark-Öl-Teig  
125 g Magerquark  
2 EL Milch  
1 Eigelb  
6 EL Öl  
50 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
1 Prise Salz  
Schale einer unbehandelten Zitrone  
200 g Weizenmehl  
2 gestrichene TL Backpulver

Füllung  
300 g Zwetschgen  
50 g Mandelmakronen  
200 g Mohnback

Schale einer halben unbehandelten Orange  
50 g gehackte Mandeln  
50 g Rosinen  
2 EL Schlagsahne

Außerdem  
etwas Mehl zum Ausrollen  
1 EL Wasser  
4 EL Zitronenmarmelade oder Aprikosenkonfitüre

Quark in ein sauberes Geschirrhandtuch geben und kräftig ausdrücken, damit der Teig nicht zu weich wird. Quark mit einem Esslöffel aus dem Handtuch kratzen und in einer Rührschüssel geben. Milch, Eigelb, Öl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale zufügen und verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Die Hälfte zur Quarkmasse geben und unterkneten. Restliches Mehl esslöffelweise unterkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (20x40 cm) ausrollen. Makronen in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle zu Bröseln zerdrücken. Mohnback, Orangenschale, Mandeln, Rosinen und Sahne verrühren. Mohnmasse auf den ausgerollten Teig streichen. Makronenbrösel darüberstreuen und Zwetschgen darauf verteilen. Teigplatte aufrollen und in Scheiben schneiden. Schnecken ca. 20 Minuten backen, (E-Herd: 200 Grad, Gas: Stufe 3) herausnehmen und auf einem Kuchengitter setzen. Zitronenmarmelade oder Aprikosenkonfitüre bei schwacher Hitze auflösen und durch ein Sieb streichen. Die Schnecken damit bestreichen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

- **Nussschnecken aus Quark-Öl-Teig**

Nussschnecken aus Quark-Öl-Teig

Teig  
500 g Mehl  
5 EL Milch  
1,5 Päckchen Backpulver  
180 g Quark  
3 EL Vanillezucker  
etwas Zitronenschale  
7 EL Öl  
60 g Butter  
100 g Zucker

Füllung  
etwas Milch  
300 g gemahlene Nüsse  
3 EL Korinthen  
100 ml Sahne  
1 TL Zimt  
5 EL Zucker

Quark gut abtropfen lassen. Zimmerwarme Butter zusammen mit dem Quark, der Milch, Öl und Zitronenschale cremig rühren. Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Das mit dem Backpulver gut vermischte Mehl auf diese Creme sieben und gut verrühren. Alle Zutaten für die Füllung, außer der Milch, vermengen. Den Teig fingerdick auf Klarsichtfolie ausrollen. Ist er zu "klebrig", noch etwas Mehl zugeben. Die Füllung darauf streichen und mit Hilfe der Folie aufrollen. In der gewünschten dicke abschneiden und auf ein gefettetes Blech setzen. Mit Milch

bestreichen und bei Mittelhitze backen, bis die Schnecken schön gebräunt sind.

- **Nussteilchen**

Nussteilchen

Für 40 Stück

300 g Mehl Type 405  
250 g Magerquark  
250 g Haselnüsse - gemahlen  
130 g Zucker  
1 Vanillinzucker  
1 Ei  
1 Backpulver  
5 EL Öl - neutrales  
5 EL Vollmilch 3,5% Fett  
1 TL Zimt  
Salz  
Vollmilch 3,5% Fett - warm

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Nüsse, Zimt und 50 g Zucker mit so viel warmer Milch verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. In einer Schüssel Quark, 5 EL Milch, Salz, Öl, Ei, restlichen Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen und zum Quarkgemisch geben. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten und dünn zu einem Rechteck ausrollen. Mit einem scharfen Messer in 8 cm breite Streifen schneiden. Nussmasse in die Mitte geben. Eine Seite über die Nussmasse schlagen, die andere mit Milch bestreichen und über die andere drüberlappen. In jeweils ca. 4 cm breite Teilchen schneiden. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Milch bestreichen. Im Backofen ca. 15 Min. backen. Auf dem Kuchengitter abkühlen lassen. Schmecken frisch am besten.

386 kcal/100g  
100 kcal/Stück  
26 g/Stück

- **Pfirsich- Schiffchen**

Pfirsich- Schiffchen

Für 12 Stück

300 g Mehl  
240 g Pfirsiche - Dose  
200 g Magerquark  
80 g Zucker  
6 EL Öl  
7 EL Milch 1,5 % Fett  
500 ml Milch 1,5 % Fett  
1 Packung Backpulver  
1 Packung Vanillepuddingpulver  
1 Eigelb  
Aprikosenkonfitüre

Für den Belag einen Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Pfirsiche grob würfeln. In einer Schüssel Quark, 6 EL Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Hälfte untermischen, den Rest unterkneten. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und ca. 12 Quadrate ausschneiden. Pudding in der Mitte der Quadrate verteilen, Pfirsiche darüberstreuen. Zwei Seiten zur Mitte überschlagen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Eigelb mit 1 EL Milch verschlagen, die Teilchen damit bestreichen und ca. 15-20 Min. backen. Noch warm mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Schmecken frisch am besten.

173 kcal/100g, 209 kcal/Stück, 121 g/Stück, Fett 5 %

- **Pflaumen-Hörnchen**

Pflaumen-Hörnchen

Für 12 Stück

Füllung

100 g Pflaumen

100 g Pflaumenmus

50 g gemahlene Haselnusskerne

1/2 Päckchen Jamaica-Rum-Aroma

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl

4 gestrichene TL Backpulver

50 g gemahlene Haselnusskerne

125 g Magerquark

100 ml Milch

75 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

1/2 Päckchen Jamaica-Rum-Aroma

80 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

Außerdem

30 g Puderzucker

Vorbereiten: Heizen Sie den Backofen vor. Belegen Sie das Backblech mit Backpapier.

Füllung: Pflaumen waschen, trockenreiben, entsteinen und klein würfeln. Übrige Zutaten für die Füllung verrühren, Pflaumenwürfel unterheben.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (8 etwa 50 cm) ausrollen. Teigplatte vierteln und jedes Viertel in 3 "Tortenstücke" schneiden. Auf das kurze Ende jedes "Tortenstücks" 1-2 TL

Füllung geben und Stücke zur Spitze hin zu Hörnchen aufrollen (die spitzen Enden dabei fest zudrücken). Hörnchen auf das Backblech legen und backen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 25 Minuten

Gebäck mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen, großzügig mit Puderzucker bestäuben und möglichst frisch servieren.

Tipp

Wenn Sie nur 1 Backblech haben, können Sie die übrigen Hörnchen auch auf dem zugeschnittenen Backpapier vorbereiten. Ziehen Sie dann einfach das Backpapier auf das Blech.

- **Quark-Öl-Teig-Nester**

Quark-Öl-Teig-Nester

Für 6 Portionen

150 g Magerquark

1 EL Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

6 EL Öl

250 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Eigelb

Quark, Zucker, Salz, Öl und Ei mit dem Handrührgerät verrühren. Mehl und Backpulver unterkneten. Teig in 12 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 25 cm langen Strang formen. Je 2 Stränge zu Kordeln umeinander drehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein Kordelende zu einem Kreis legen, so dass man später ein hartgekochtes Ei hineinsetzen kann. Eigelb und etwas Wasser verquirlen. Teigteilchen damit einstreichen, backen. Backen: 180 - 200°C, 2. Schiebeleiste v.u., 160 - 180°C, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten. Gebäck auskühlen lassen. Bunte Eier in die Nester setzen und zum Osterfrühstück servieren.

- **Quark-Schnecken**

Quark-Schnecken

Für 12 Stück

Teig

150 g Magerquark

75 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

5 EL Milch

5 EL geschmacksneutrales Öl

1 Prise Salz

500 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Außerdem  
Mehl zum Ausarbeiten  
Öl für das Blech  
4 EL Sahne

Füllung

Je 4 EL Zucker, Sultaninen, Korinthen, gehacktes Zitronat und gehackte Mandeln

1. Für den Quark-Ölteig die ersten sechs Zutaten verrühren, die Hälfte vom Mehl einrühren. Das übrige Mehl mit dem Backpulver sieben, nach und nach unterkneten.
2. Den Teig auf der leicht mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte zu einem Rechteck von ca. 25 x 30 cm ausrollen, mit Sahne bepinseln.
3. Die Zutaten für die Füllung vermischen, darauf verteilen, dabei an den Längsrändern je 1 cm frei lassen.
4. Den Teig von einer Schmalseite her aufrollen, mit einem scharfen Messer in gut 2 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf das mit Öl eingepinseltes Blech legen. Dabei herausgefallene Füllung obenauf streuen. Die Schnecken noch einmal mit Sahne bestreichen.

Bei 180 Grad (Umluft) ca. 20-25 Min. backen

- **Quark-Schnecken (ohne Ei)**

Quark-Schnecken (ohne Ei)

150 g Quark  
6 El Milch  
6 El Öl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Füllung

100 g Rosinen  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
100 g Mandelstifte

Außerdem  
30 g Butter oder Honig

Quark, Milch und Öl verrühren, Zucker, Vanillinzucker und Salz zugeben. Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte davon einsieben und unterrühren, den Rest darübersieben und gut einkneten. Den Teig auf ein Rechteck von ca. 40x50 cm ausrollen (maximal) und mit Butter oder wahlweise Honig bestreichen. alle Zutaten für die Füllung gut mischen und gleichmäßig darauf verteilen. Von der längeren Seite her aufrollen und in ca 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, etwas flachdrücken und bei 175°C ca. 15-20 min backen. Für den Guss 175 g Puderzucker und 2 El heißes Wasser glattrühren und

sofort nach dem Backen auf die noch heißen Schnecken streichen. Eignet sich auch prima um sie alle in eine Springform zu drücken und als Rosenkuchen zu backen.

- **Quarkbällchen 1**

Quarkbällchen 1

500 g Mehl  
100 g Zucker  
250 g Quark  
3 Eier  
50 g Margarine  
1 Päckchen Backpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 x Palmin oder Öl zum Backen

Zu erst erhitzt Du das Öl und mengst aus dem Rest der Zutaten einen Teig. Nun formst Du mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Kugeln (oder ähnliche Gebilde). Sie nehmen meist eine recht unterschiedliche Form an was wiederum die Phantasie mancher Kinder anregt. Nun bäckst Du sie in dem Palmin oder Öl (Kochtopf oder Friteuse) und wälzt sie nachdem das Öl abgetropft ist anschließend in Puderzucker.

- **Quarkbällchen 2**

Quarkbällchen 2

Für ca. 12 Stück

Füllung  
60 g Quark (20 % Fett), abgetropft  
2 TL Puddingpulver  
25 g Rohrohrzucker  
1 Eigelb  
1 Packung Bourbon-Vanillezucker  
TL geriebene Zitronenschale, getrocknet  
40 g Mandeln, gemahlen  
25 g Rosinen

Teig  
120 g Quark (20 % Fett), abgetropft  
3 EL Milch  
1 EL Öl  
1 Ei  
1 gestrichener TL Meersalz  
1 Packung Backpulver  
250 g Dinkelmehl Type 1050  
2 l Öl zum Ausbacken  
1 Eiweiß  
100 g Rohrohrzucker

Für die Füllung alle Zutaten miteinander verrühren. Für den Teig: Quark mit Milch, Öl, Ei, Salz, Backpulver und der Hälfte von dem Mehl verrühren. Das restliche Mehl unterkneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche auf eine Stärke von 2 mm ausrollen. Das Fett langsam erhitzen. Aus dem Teig Kreise mit einem Durchmesser

von 7 cm ausstechen. Auf die Hälfte der Kreise einen Klecks der Quarkfüllung geben (Mitte) und den Rand dünn mit Eiweiß bestreichen. Die 2. Hälfte der Kreise als Deckel darüber legen und am Rand gut andrücken. Sofort schwimmend in dem siedenden Fett goldbraun von beiden Seiten ausbacken (ca. 8 Min., damit die Füllung auch gar wird!). Mit dem Schaumlöffel aus dem Fett fischen, auf einem Gitter abtropfen lassen und noch heiß in dem Zucker wälzen.

- **Quarkblätterteig (Apfeltaschen etc. )**

Quarkblätterteig (Apfeltaschen etc. )

Für 50 Portionen

Teig  
250 g Quark  
250 g Mehl  
250 g Margarine  
□ TL Salz  
Ei zum Bestreichen

Füllungen  
Äpfel (säuerlich)  
Rosinen  
Zucker  
Zimt

Aus dem Quarkblätterteig lassen sich kleine Apfeltäschchen, Schinken- oder Käsehörnchen herstellen. Alle Zutaten vermischen. Dieser Teig ist jetzt noch ziemlich klebrig. Trotzdem, so gut es geht, zur Kugel formen und über Nacht zugedeckt kühl stellen (er kann problemlos länger aufbewahrt werden). Dann lässt er sich - mit reichlich Mehl - ganz gut kneten und ausrollen. Backofen vorheizen! Die Äpfel in dünne Blättchen, Schinken in feine Streifen schneiden und Käse reiben. Den Teig dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen erst ca. 8 cm breite Teigstreifen, dann Vierecke ausradeln. Für die Apfeltäschchen die geschnittenen Äpfel mit Zimt und Zucker vermischen. Auf jeden Teigfleck ein paar von diesen Apfelstückchen sowie ein, zwei Rosinen geben, die vier Ecken umklappen. Die Teilchen mit Eiweiß bestreichen, damit alles zusammenhält, für eine schöne Farbe mit Eigelb bestreichen. Ca. 50 Stück ergeben zwei Bleche. Jeweils ca. 30 min mit Backpapier auf der zweituntersten Schiene bei 200 °C backen. Warm serviert, und die Gäste werden handzahn.

- **Quarkkeulchen**

Quarkkeulchen

500 g Magerquark  
3 Eier  
100 g Zucker  
2 Packungen Vanillezucker  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver  
Öl

Eier, Zucker, Vanillezucker und Quark verrühren. Dann das Mehl und Backpulver vermischen. Löffelweise unterheben. Öl in einem Topf erhitzen. Die feste Masse

mit einem Teelöffel abstechen und im heißen Öl goldbraun ausbacken.  
Anschließend gut auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Zucker wälzen

- **Quarktaschen**

Quarktaschen

Teig

250 g Quark

1 Ei

100 ml Öl

100 g Zucker

1 Packung Vanillinzucker

1 Prise Salz

350 g Mehl

1 Packung Backpulver

Füllung

1 Ei

50 g Zucker

250 g Speisequark

200 g Doppelrahmfrischkäse

75 g getrocknete Aprikosen

20 g gehackte Mandeln

1 bis 2 Zwieback

Außerdem

Backpapier

1 Eigelb

1 bis 2 EL Kaffeesahne

100 g Puderzucker

50 g getrocknete Aprikosen

20 g gehackte Mandeln

Quark auf Küchenrollenpapier auf 225 g abtropfen lassen. Dann mit Ei, Öl, Vanillinzucker, Zucker und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach dazumengen. Kühl stellen. Eigelb mit Zucker cremig schlagen, Quark und Doppelrahmkäse darunter rühren. Eiweiß steif schlagen, auch darunter heben. Aprikosen fein würfeln und mit den Mandeln dazu geben. Den Teig zu einem Rechteck von ca. 40x50 cm ausrollen, etwa 20 Quadrate schneiden von 10x10 cm. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jeweils die Ränder mit Eigelb bestreichen und etwas zerbröselten Zwieback darauf streuen. Die Quarkmasse darauf verteilen. Die Quadrate zu rechteckigen Taschen zusammenklappen, Ränder gut andrücken. An einer Längsseite in Abständen von 2 - 3 cm 1 cm tief einschneiden. Die Oberfläche mit Kaffeesahne bepinseln. Das Blech auf die unterste Schiene geben und bei 200°C etwa 20 Minuten backen. Puderzucker mit 3 EL Wasser verrühren, die fertigen Taschen damit überziehen, mit gehackten Mandeln und gehackten Aprikosen überziehen.

- **Rosinen-Quarkbrot**

Rosinen-Quarkbrot

200 g Quark

1 Ei

8 EL Öl  
6 EL Milch  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
 Packung Backpulver  
1 Packung Rosinen  
400 g Mehl (kann auch 1/2 mit Vollkornmehl)

Alles zusammen mengen, zu einem schönen Teig verarbeiten und bei 175°C - 45 Minuten backen.

## • Rum-Apfel-Krapfen

Rum-Apfel-Krapfen

Quark-Öl-Teig  
150 g Weizenmehl  
4 gestrichene TL Backpulver  
75 g Magerquark  
50 ml Milch  
50 ml Speiseöl  
40 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
 Päckchen Jamaica-Rum-Aroma  
1 Prise Salz

Füllung I

1 großer Apfel  
 Beutel Jamaica-Rum-Aroma

Füllung II

Päckchen Puddingcreme-Pulver Vanille-Geschmack  
250 ml Milch

Außerdem

Fett zum Ausbacken  
Puderzucker zum Bestäuben

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben, Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillin-Zucker, Jamaica-Rum-Aroma und Salz zufügen. Alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe in etwa 1 Minute zu glattem Teig verkneten (nicht zu lange, der Teig klebt sonst). Teig in 12 gleich große Portionen teilen.

Füllung I: Apfel schälen, vierteln, entkernen und jedes Viertel in 3 Stücke teilen. Apfelstücke mit Jamaica Rum-Aroma vermischen. Jeweils 1 Apfelstück in 1 Teigstück einhüllen, Teig gut andrücken. Krapfen in heißem Fett hellbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Füllung II: Aus Pulver und Milch nach Packungsanleitung einen Pudding zubereiten und unter Rühren etwas abkühlen lassen. Pudding in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die (am besten noch lauwarmen) Krapfen damit füllen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Die Krapfen schmecken warm am besten!

- **Saftige Apfelschnecken**

Saftige Apfelschnecken

Für 12 Stück

300 g Mehl  
150 g Magerquark  
105 g Zucker  
75 g Puderzucker  
100 g Aprikosen - getrocknet  
350 g Äpfel  
50 g Mandeln - grob gehackt  
1 Packung Vanillinzucker  
1 Packung Backpulver  
1 Ei  
6 EL Milch 1,5 % Fett  
6 EL Öl  
4 EL Zitronensaft  
2 TL Zitronenschale  
2 TL Sahne  
Salz

Aprikosen in Streifen schneiden und in Wasser einweichen. Äpfel waschen, schälen, achteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Für den Teig in einer Schüssel Quark, Milch, Öl, 75 g Zucker, Salz und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterkneten. Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (ca. 35x35 cm) ausrollen. Aprikosen abtropfen lassen, mit Apfelscheiben, Mandeln, Zitronenschale und Zucker mischen. Die Füllung auf dem Teig verteilen, dabei an einer Seite einen 4-5 cm breiten Rand frei lassen. Ei trennen. Den freien Teigstreifen mit verquirltem Eiweiß bestreichen und von der gegenüberliegenden Seite her aufrollen. Die Teigrolle in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Schnecken im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Eigelb und Sahne verrühren und die Schnecken nach ca. 15 Min. Backzeit damit bestreichen. Etwas abkühlen lassen. Puderzucker mit dem übrigen Zitronensaft glattrühren und die noch warmen Apfelschnecken damit bestreichen. Auf dem Kuchengitter fertig auskühlen lassen.

235 kcal/100g, 257 kcal/Stück, 109 g/Stück, Fett 8 %

- **Schokoladen-Cashew-Hörnchen mit bunter Glasur**

Schokoladen-Cashew-Hörnchen mit bunter Glasur

Für 12 Stück

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen. Backpulver  
125 g Speisequark  
100 ml Milch  
75 ml Speiseöl  
80 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker  
75 g Zartbitterschokolade, fein gehackt  
100 g Cashewkerne, fein gehackt

Schoko- und Safran-Glasur  
25 g Zartbitterschokolade  
1 Döschen (0,2 g) Safranpulver  
50 g Puderzucker, gesiebt  
2-3 TL heißes Wasser

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten zufügen und alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) kurz zu einem glatten Teig verkneten (nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Zuletzt Schokolade und Nüsse unterkneten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Platte etwa 50 cm ausrollen. Teigplatte vierteln und jedes Viertel in drei "Tortenstücke" schneiden. Jedes Teigstück von der langen Seite her zu einem Hörnchen aufrollen und auf mit Backpapier belegte Backbleche legen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt).  
Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt).  
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt).  
Backzeit: etwa 25 Minuten.

Gebäck nach dem Backen auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Schokolade in Stücke teilen, im Wasserbad auflösen und in einen kleinen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden und Hörnchen mit Schokolade besprenkeln. Safran mit Puderzucker mischen und mit heißem Wasser zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Guss ebenfalls in einen kleinen Gefrierbeutel füllen und auch über das Gebäck sprenkeln.

- **Stutenkerlchen**

Stutenkerlchen

Für 3 Portionen

300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
Salz  
150 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
2 EL Milch  
10 g Korinthen

Für die Stutenkerlchen Mehl mit Backpulver mischen. Eine Prise Salz zufügen. Quark genau abmessen und zum Mehl geben. Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker zugeben. Den Teig mit dem Knethaken ca. 1 Min. lang gut durchkneten, bis der Teig glatt ist. Man kann nun vier kleine oder drei große Stutenkerlchen formen. Für drei ca. 20 cm große Stutenkerlchen den Teig in drei Teile teilen und je ein Stück abschneiden, um daraus eine Kugel für den Kopf zu formen. Die restlichen Teigstücke zu länglichen Rollen formen. Die Rollen im unteren Teil in der Mitte

einschneiden und auseinanderziehen, so daß Beine entstehen. Am oberen Teil links und rechts je einen schrägen Schnitt setzen und die Arme zur Seite ziehen. Nun die Teigkugel als Kopf leicht an die Körper andrücken. Auf Backpapier legen und mit Milch einpinseln. Abstand lassen, die Stutenkerlchen gehen stark auf. Mit Korinthen die Stutenkerlchen verzieren. Ofen auf 175° vorheizen. Auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen.

745 Kcal pro Portion

- **Süße Hörnchen mit verschiedenen Füllungen**

Süße Hörnchen mit verschiedenen Füllungen

Für 12 Hörnchen

Teig

200 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

100 g Magerquark

4 EL Speiseöl

40 g Südzucker Feinzucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 EL Milch

1 Eigelb (Ei Größe M)

1 Prise Salz

Apfelfüllung (weitere Füllungen am Ende des Rezepts)

75 g Äpfel, gehobelt

10 g Sultaninen, gehackt

15 g Feinzucker

10 g Semmelbrösel

10 g Haselnüsse, gemahlen

Backblech

Backpapier

Bestreichen

Milch

Glasieren

125 g Puderzucker

2 EL Wasser

etwas Rum oder Zitronensaft

Das Mehl und das Backpulver mischen. Alle anderen Zutaten ebenfalls mischen, dann das Mehl mit dem Backpulver in die flüssige Masse einkneten. Der Teig sollte kompakt und wenig klebrig, aber auch nicht zu fest sein. Den Teig in zwei Stücke teilen, diese auf dem Tisch oder einem Backbrett jeweils zu einem Rechteck (ca. 13x42 cm) ausrollen und daraus je 6 Dreiecke schneiden oder ausrädeln. Gehobelte Äpfel mit Feinzucker und Milch vermischen. Die Füllung aufbringen und die Dreiecke zur Spitze hin aufrollen, dann hörnchenförmig biegen. Die Zutaten zum Glasieren vermischen und die Hörnchen damit glassieren

Schokoglasur

Schokolade vorsichtig schmelzen und die Hörnchen dekorieren.

## Verschiedene Füllungen

### Kokosfüllung

50 g Kokosraspel  
20 g Südzucker Feinzucker  
70 g Milch

### Marzipan-Ananas-Füllung

80 g Marzipanrohmasse  
20 g Milch  
30 g Ananas, fein geschnitten

### Nussfüllung

75 g Haselnüsse, gemahlen  
25 g Südzucker Feinzucker  
50 g Milch  
etwas Zimt

### Quarkfüllung

100 g Magerquark (20 %)  
25 g Südzucker Feinzucker  
5 Tropfen Bittermandelöl

### Sultaninen-Rum-Füllung

75 g Sultaninen  
35 g Rum

## • Süße Mäuse

### Süße Mäuse

Für 10 Mäuse

125 g Magerquark  
4 EL Milch  
4 EL Öl  
1 Ei  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
150 g gemahlene Mandeln

### Dekoration

1 Eigelb  
etwas Milch  
Mandeln für die Ohren und Rosinen für die Augen

Quark, Milch, Öl, Ei, Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren. Das mit Backpulver und Mehl und Mandeln vermischen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Zehn Mäuse formen und als Schwanz eine dünne Teigrolle anbringen. Eigelb mit Milch verrühren und jede Maus damit bestreichen. Als Ohren werden die Mandeln eingesteckt. Für die Augen drückt man Rosinen ein. Anschließend im

vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

- **Süße Mohn- und Sesamhörnchen**

Süße Mohn- und Sesamhörnchen

Für 12 Stück

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl (Type 405)

1 Päckchen Backpulver

150 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

80 g Zucker

1 Prise Salz

Bestreichen und Bestreuen

1 Eigelb (Größe M)

1 EL Milch

12 EL Mohnsamen

12 EL Sesamsamen

Vorbereiten: Heizen Sie den Backofen vor. Belegen Sie das Backblech mit Backpapier.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst). Anschließend auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen.

Die Teigrolle in 12 Stücke schneiden und die Teigstücke zu etwa 18 cm langen Rollen formen, dabei die Rollenden etwas dünner formen. Eigelb mit Milch verschlagen und die Oberfläche der Teigrollen damit bestreichen. Die Hälfte der Teigrollen mit Mohn und die andere Hälfte mit Sesam bestreuen. Die Teigrollen in Form von Hörnchen auf das Backblech legen und das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 34 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 20 Minuten

Die Hörnchen vom Backpapier nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipps

- Die Hörnchen schmecken frisch am besten.

- Sie sind gefriergeeignet. Die aufgetauten Hörnchen dann im vorgeheizten Backofen (Backtemperatur) aufbacken.

- Sie können aus dem Teig auch Brötchen backen. Dazu die Teigrolle in 12 Stücke schneiden, zu Kugeln formen, die Oberseite mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, bestreichen und bestreuen und wie oben angegeben backen.

- **Vanille-Apfel-Schnecken**

Vanille-Apfel-Schnecken

Für 16 Personen

1 Packung Vanillepuddingpulver  
450 ml Milch (1)  
50 ml Milch (2)  
100 g Zucker (1)  
50 g Zucker (2)  
400 g Äpfel  
125 g Magerquark (1)  
125 g Magerquark (2)  
1 Ei  
1 Backaroma Vanille  
4 El. Öl  
300 g Mehl  
2 Packungen Backpulver  
75 g Mandelstifte  
3 El. Hagelzucker  
Salz

Das Puddingpulver mit Milch (1) und Zucker (1) nach Anweisung zubereiten und in eine Schüssel gießen. Die Äpfel schälen und fein würfeln. Unter den Pudding rühren und etwas abkühlen lassen. Quark (1), Ei, Zucker (2), 1 Prise Salz und das Backaroma verrühren. Nach und nach Milch (2), Öl und die Hälfte des Mehls unterrühren. Das restliche Mehl mit dem Backpulver mischen und unterkneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 40x30 cm groß ausrollen. Quark (2) unter den Pudding rühren, auf den Teig streichen. Teig von der langen Seite her fest aufrollen. Mit einem Sägemesser in 16 Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Mandelstiften und Hagelzucker bestreuen. Im 200°C heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen.

Pro Stück 217 kcal.

- **Vanille-Hörnchen**

Vanille-Hörnchen

150 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
evtl. etwa 100 g Vanillepudding fertig gekocht als Füllung  
1 Ei  
1 TL Sahne  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Puderzucker

Quark, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver

mischen, die Hälfte unter die Quarkmasse geben. Restliches Mehl unterkneten. Quarkteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem langen Rechteck von ca. 18 cm Breite ausrollen. 10 Dreiecke schneiden. Das Ei trennen, evtl. auf jedes Dreieck 1 TL Füllung geben und die Kanten mit Eiweiß bestreichen, Dreiecke zur Spitze hin aufrollen, aufs Blech legen. Eigelb mit Sahne mischen, Hörnchen damit bestreichen und bei 200°C 15 Min. backen. Die letzten 5 Min. die Hörnchen abdecken. Puderzucker und Vanillezucker mischen und die Hörnchen darin wälzen oder damit bestreuen.

- **Watruschki (süße Pastetchen aus Russland)**

Watruschki (süße Pastetchen aus Russland)

240 g Mehl  
3 EL Zucker  
150 g Butter; kalt  
150 g Rahmquark  
250 g Magerquark  
1 Ei  
2 EL Zucker  
□ Beutel Vanillezucker  
50 g Sultaninen  
50 g Kandierte Fruchtwürfelchen  
1 EL Maisstärke  
1 Ei

Mehl, Zucker und die in kleine Stücke geschnittene Butter zwischen den Händen schnell zu einer krümeligen Masse verreiben. Quark beigeben und kurz kneten, nur solange, bis der Teig zusammenhält. 1 Stunde kühl stellen. Alle Zutaten für die Füllung gut vermengen und 1 Stunde kühl stellen. Den Teig ca. 3 mm dick auswallen. Gleich viele Rondellen von 12 und 9 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der größeren Teigondellen je 2 EL Füllung geben und mit einem kleineren Teigstück bedecken. Ränder mit Eiweiß bestreichen. Die Ränder der unteren Teigondellen nach oben schlagen und mit den Fingern zu kleinen Fältchen zusammenkneifen. Oberfläche mit Eigelb bestreichen. Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

- **Windräder**

Windräder

Teig  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 Packung Vanillezucker  
70 g Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Joghurt natur zugeben und verkneten.  
6 EL Öl

Füllung  
1 TL Marmelade je Gebäckteil  
1 Ei  
etwas Margarine

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Dann das Joghurt und das Öl unterkneten. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Teigradchen Formen ausschneiden. Gebäckteil mit Marmelade füllen und zuklappen und mit verrührtem Ei bestreichen. Das Backblech mit etwas Margarine einstreichen. Die Teilchen darauf legen und bei 200°C (E-Herd) etwa 15 bis 20 Minuten backen.

- **pikant**

- **Bunte Kürbisecken**

Bunte Kürbisecken

Belag

850 g Kürbis

je 1 rote und grüne Paprika

1 EL Pflanzenöl

je 1/2 Bund Basilikum und Petersilie

Salz,

Zucker

Cayennepfeffer

250 g Mozzarella

200 g Mais

200 ml fettarme Milch

4 Eier

Teig

200 g Magerquark

5 EL Olivenöl

1 Ei

30 g Zucker

1 Prise Salz

200 g Mehl

140 g Hafer-Vollkornflocken (z.B. Kölln's Echte Kernige)

1 Pk. Backpulver

1. Kürbis würfeln, Paprika in Streifen schneiden. Beides im heißen Öl anbraten. Kräuter hacken und zugeben. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

2. Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten. Ausrollen, auf ein Backblech legen, einen Rand hochziehen.

3. Mozzarella würfeln, mit Kürbismasse und Mais mischen und auf dem Teig verteilen. Milch und Eier verquirlen, kräftig salzen und pfeffern und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 35 Minuten backen. In Dreiecke schneiden und warm servieren.

Pro Portion ca. 215 kcal, 10 g E, 11 g F, 19 g KH

- **Calzone**

Calzone

Für etwa 6 Teigtaschen, ca. 16 cm

Quark-Öl-Teig

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 TL Rosmarin

500 g Tomaten

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

etwas abgeriebene Zitronenschale

4 Scheiben gekochter Schinken

10 gefüllte Oliven

4 gekochte Artischockenherzen (Fertigprodukt)

250 g Mozzarella

1 TL getrockneter Oregano

Mehl zum Bearbeiten

1 Eigelb

1 TL Kräuter der Provence

1. Teig zubereiten und ruhen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 1 EL heißem Öl dünsten. Rosmarinnadeln einstreuen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und entkernen. Fruchtfleisch grob hacken, zu den Zwiebeln geben. Alles kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronenschale würzen.

2. Schinken in Streifen, Oliven in Scheiben, Artischocken vierteln, Mozzarella würfeln. Alles mit der abgekühlten Tomatensauce verrühren. Oregano dazugeben.

3. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen. Etwa 6 Kreise mit ungefähr 16 cm Dm. ausstechen und jeweils mit 1/6 der Tomatenmischung füllen. Auf ein Backblech legen. Eigelb und restliches Öl mischen, auf die Taschen streichen, diese mit Kräutern bestreuen und ca. 15 Min. backen.

## • **Gebackene Schüsseln**

Gebackene Schüsseln

Für 6 Schüsseln

225 g Roggenmehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

1 Prise Kreuzkümmel

50 g Butter

125 g Magerquark

5 EL Milch

(Öl und Mehl für die Form)

1. Mehl, Backpulver, Salz und Kümmel in einer Schüssel mischen. Butterflöckchen darauf setzen, Quark zugeben. Alles verrühren, nach und nach Milch zufügen. Teig gut verkneten, zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

2. Sechs ofenfeste Portionsschüsseln (etwa 12 cm) umgekehrt auf ein Backblech setzen. Mit Öl bepinseln und dünn mit Mehl bestäuben. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen.

3. Teig halbieren, 3 mm dick ausrollen. 3 Platten (etwa 20 cm) ausschneiden, locker über die Schüsseln legen. Mit restlichem Teig ebenso verfahren.

4. Etwa 20 Minuten backen (Gas: Stufe 3). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen vorsichtig lösen. Einen Tag offen trocknen lassen.

Pro Portion 189 kcal.

- **Hackfleisch-Ufos**

Hackfleisch-Ufos

Für 4 Portionen

1 Zehe Knoblauch  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
150 g Magerquark  
1 Eigelb  
1 Bund Petersilie  
5 EL Öl  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
200 g Brokkoli  
150 g Hackfleisch  
50 g Tomaten  
Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer

Knoblauch schälen. Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Für den Teig Mehl, Backpulver, 1/2 TL Salz, Quark, Eigelb, die Hälfte der Petersilie und 3 EL Öl verkneten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig darauf zu einem Rechteck (ca. 20 x 35 cm) ausrollen. Brokkoli gefroren in kochendes Salzwasser geben, 3-5 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen und kleinschneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack unter Rühren schön braun anbraten. Tomaten, Brokkoli, restliche Petersilie und durchgepressten Knoblauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Teig mit der Masse bestreichen. Aber nicht ganz bis zu den Rändern. Von der langen Seite her aufrollen, vorsichtig andrücken und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ufos aufs Backblech legen und 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

- **Hackfleischtaschen**

Hackfleischtaschen

Für etwa 10 Stück

Füllung  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine gelbe oder grüne Paprika  
20 g Butter  
250 g Gehacktes (halb Rind- halb Schweinefleisch)  
2 Tomaten

3 EL gehackte Kräuter z.B. Petersilie, Liebstöckel, Thymian  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
150 g saure Sahne

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl (Typ 550)  
1 Packung Backpulver  
150 g Speisequark  
100 ml Milch  
100 ml Speiseöl  
Salz  
1 Eiweiß  
1 Eigelb  
2 EL Milch

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schote waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Butter zerlassen, Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten, Hackfleisch hinzufügen und anbraten.
4. Die Tomaten enthäuten, Stängelansätze herausschneiden, Tomaten in Würfel schneiden und zu dem Fleisch geben.
5. Kräuter, Salz und Pfeffer hinzugeben.
6. Die Masse auskühlen lassen und saure Sahne unterheben.
7. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben.
8. Quark, Milch, Öl und Salz hinzufügen, mit dem Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe in etwa 1 Minute verarbeiten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen.
9. Den Teig ausrollen und rund ausstechen (12-15 cm).
10. Jeweils auf eine Teighälfte etwa 1 EL von der Hackfleischmasse geben.
11. Die Teigränder mit verschlagenem Eiweiß bestreichen und zusammen klappen.
12. Das Eigelb mit Milch verschlagen und die Oberfläche damit bestreichen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 Grad C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 Grad C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 25 Minuten

Tipps, Ratschläge, Variationen

- Alternativen zum Füllen: Schinken, Salami, Thunfisch, Schafskäse, Zucchini, Mais
- Die Teigränder mit der Gabel zusammendrücken.
- Keine Angst, wenn die Teigtaschen vor dem Backen optisch nicht 100 % aussehen, das gibt sich nach dem Backen.
- Die Teigtaschen werden schöner bei etwa 15 cm Durchmesser (z.B. Müslischale)

#### • **Käse-Schinken-Hörnchen**

Käse-Schinken-Hörnchen

Für 14 Portionen

250 g Mehl  
1 Packung Backpulver

125 g Magerquark  
50 ml Milch  
50 ml Öl  
1 Ei  
□ TL Salz  
Sesam, zum Bestreuen  
Käse  
Schinken  
Oliven

Zutaten mischen. 1 EL Teig abstechen und ausrollen. Mit Käse, Schinken und Oliven belegen und Teig zusammenrollen. Auf Backpapier setzen. 3 EL Milch und 1 Ei verquirlen und Hörnchen damit bestreichen. Sesam draufstreuen. Heißluft 160 - 170 Grad 20 Min. backen. Kann man am nächsten Tag in der Mikrowelle 600 Watt ca. 1 Min. erwärmen. Schmecken dann wieder wie frisch gebacken.

- **Käse-Schinken-Schnecken**

Käse-Schinken-Schnecken

150 g Magerquark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
1 TL Salz, gestrichen  
2 TL getrockneter Oregano  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
200 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben  
300 g Gouda in dünnen Scheiben

Quark, Milch, Öl, Salz und Oregano verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Die Hälfte mit dem Schneebesen des Handrührers unter die Quarkmasse rühren, den Rest unterkneten. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck (30 mal 50 cm) ausrollen. Teig mit etwas Wasser bestreichen. Erst Schinken, dann Käse darauf verteilen, dabei an den Längsseiten einen 1 1/2 cm breiten Rand freilassen. Teig von der Längsseite her fest aufrollen. In ca 20 Scheiben von ca 1,5 cm Dicke schneiden. Die Schnecken auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad nacheinander ca 15 Minuten backen.

- **Käsehörnchen**

Käsehörnchen

Für 4 Portionen

250 g Quark  
3 EL Milch  
6 EL Öl  
1 TL Kräutersalz  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Füllung

150 g Käse (Gouda, in Scheiben geschnitten)  
1 Bund Petersilie  
1 Eigelb, zum Bestreichen  
Sesam, zum Bestreuen

Quark, Milch, Öl, Salz verrühren, das mit Backpulver vermischte Mehl einarbeiten und zu einem glatten Teig kneten, kaltstellen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig dünn ausrollen. Aus der Teigplatte Dreiecke ausschneiden. Diese mit Käse belegen, darüber feingehackte Petersilie geben. Die Dreiecke zur Spitze hin aufrollen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Die Hörnchen mit etwas in Wasser verquirltem Eigelb bestreichen, Sesam darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

- **Käseschnecken**

Käseschnecken

150 g Mehl  
4 gestrichene TL Backpulver  
80 g Quark  
3 EL Milch  
3 EL Öl  
20 g Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Blauschimmelkäse  
100 g Erdnusscreme  
100 g Paprikaschoten, rot, fein gewürfelt

Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Quark, Milch, Öl, Zucker und Salz zufügen und alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe in etwa einer Minute zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, da der Teig sonst klebt). Teig mit bemehlten Händen auf der Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und zu einem Rechteck von 40x30 cm ausrollen. Für die Füllung: Blauschimmelkäse, Erdnusscreme und Paprikawürfel gut vermengen und auf den Teig streichen. Teigplatte von der langen Seite her von beiden Seiten bis zur Mitte aufrollen und in knapp 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bei 170-200 Grad etwa 15 Minuten ausbacken.

- **Knusprige Minipizzen**

Knusprige Minipizzen

Für ca. 10 Stück

Teig  
125 g Magerquark  
1 Paket Knorr Tomatengusto Kräuter (370 g)  
1 TL Salz  
1 kleine Zwiebel  
2 1/2 EL Olivenöl  
1/2 Knoblauchzehe  
1 Ei  
Salz, Pfeffer

250 g Mehl  
1 Spritzer Essig oder Zitronensaft

Belag  
Spinat  
Mais  
Thunfisch  
Brokkoli  
Krabben...  
viel Käse z.B. geriebenen Gouda, gewürfelten Mozzarella

Teig: Quark, Öl, Salz und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Das Mehl darrübersieben und alles mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und kleine Kreise ausstechen. Diese dann dünn ausrollen.

Tomatensoße: Die Zwiebel klein würfeln, den Knoblauch pressen. Beides unter die Tomatensauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft oder Essig pikant abschmecken. Die Sauce auf den dünnen Teigkreisen verteilen. Belegen und mit Käse bestreuen. Oregano drübergeben.

Auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf unterster Schiene bei 200°C 10-15 Minuten backen.

Tipp: Partypizza 3 Käse - Belag  
rote Paprika geschält und gewürfelt  
Blattspinat  
Mais  
Zwiebel in halben Ringen  
Schinkenstreifen  
Mozzarellawürfel  
Edamer gerieben  
Emmentaler gerieben  
Oregano

- **Konfetti-Hamburger**

Konfetti-Hamburger

Für 4 Portionen

200 g Magerquark  
150 g Tomaten  
6 EL Öl  
150 g grüne Paprika  
2 Eier  
60 g Zwiebel  
1 TL getr. Oregano  
150 g Gouda  
300 g Mehl  
50 g Mozzarella  
100 g Backpulver  
30 g Tomatenmark  
90 g Salami

2 Knoblauchzehen  
200 g gekochter Schinken  
250 g Mais (Dose)

Quark, Öl, Eier und Oregano verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zügig unter den Quark kneten. Das Backblech einfetten und den Teig darauf ausrollen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten für den Belag in Wunschgröße schneiden. Knoblauch pressen und mit Tomatenmark mischen. Damit den Teig bestreichen. Zutaten jetzt nach Wunsch auf dem Teig verteilen und mit Mozarellawürfeln und geriebenem Gouda bestreuen. Die Pizza im Backofen ca. 30 Minuten backen.

170 kcal  
Kohlenhydrate 13 g  
Eiweiss 8 g  
Fett 9 g

#### Tipps

Statt des Quark-Öl-Teiges kann diese Pizza auch mit Hefeteig zubereitet werden. Den Teig können Sie auch mit anderen Gewürzen oder Kräutern anreichern - gut geeignet sind Thymian, Rosmarin, Majoran, Basilikum, Paprika oder grob gemahlener Pfeffer.

## • **Kräuterschnecken**

Kräuterschnecken

Für ca. 30 Schnecken

Quark-Öl-Teig  
150 g Magerquark  
2-3 EL Wasser oder Milch  
40 ml (5 EL) Öl  
1 TL Salz  
etwas Pfeffer  
1 Ei  
1 Päckchen Backpulver  
200 g Weizen-Vollkornmehl  
100 g Roggen-Vollkornmehl

Kräuterfüllung

1 Bund Basilikum  
1/2 Bund (glatte) Petersilie  
1/2 Bund Dill, oder auch Borretsch, Kerbel und andere Kräuter  
50 g (10 EL) geriebene Nüsse  
2 Knoblauchzehen  
50 g Magerquark  
1 Ei  
50 g saure Sahne (20 % Fett)  
50 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer

Fertigstellung

1 Eigelb + 1 EL Milch zum Bestreichen

1. Für den Teig Quark mit Wasser/Milch, Öl, Salz, Pfeffer und dem Ei verrühren. Das Backpulver mit dem Mehl mischen und mit der Quarkmasse verkneten.
2. Der Teig sollte nun gut formbar und nur noch ganz leicht feucht sein. Ansonsten mit etwas mehr Mehl oder Wasser ausgleichen.
3. Die Kräuter waschen, trocknen, von den Stielen zupfen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Nüsse in einem Topf ohne weitere Fettzugabe leicht anrösten, abkühlen lassen und zu den Kräutern geben.
4. Die Knoblauchzehen abziehen und dazupressen. Den Quark, das Ei, die saure Sahne und den Käse zugeben. Die Füllung mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Backofen auf 190°C (Heißluft 170°C) vorheizen und ein Backblech dünn einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Aus dem Teig zwei Rechtecke von jeweils circa 20 x 28 cm knapp 0,5 cm dick ausrollen. Die Füllung auf den Rechtecken verteilen und von der Längsseite her aufrollen.
7. Von den Rollen 2 cm dicke Scheiben abschneiden und auf das Blech legen. Die Schnecken auf Wunsch mit einer Mischung aus Eigelb und Milch bestreichen und bei 190°C (Heißluft 170°C) 25-30 Minuten backen. Die Schnecken noch warm vom Blech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Die Kräuterschnecken können nebeneinander gelegt gebacken werden. Die Backzeit beträgt in diesem Fall jedoch 35-40 Minuten, Sie kleben beim Backen leicht aneinander und können dann wie eine Brötchensonne im Ganzen hingelegt werden. Eine schöne Idee für ein Sonntagsbüffet.

Pro Schnecke ca. 80 kcal.

- **Mini-Pizzen**

Mini-Pizzen

Für ca. 12 Stück

100 g Magerquark  
150 ml reine Buttermilch  
Salz  
7 EL Öl  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
200 g Blattspinat  
1 Knoblauchzehe  
weißer Pfeffer  
400 g Lachsfilet  
150 g Kirschtomaten  
150 g Kräuter-Creme fraiche  
50 g geriebener Parmesan-Käse

Mehl zum Ausrollen  
Backpapier

1. Quark, Buttermilch, Salz und 6 Esslöffel Öl glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen, in die Buttermilch-Quark-Masse geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten.

2. Spinat putzen, gründlich waschen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Im restlichen heißen Öl andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

3. Lachs in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. 12 Kreise (ca. 9 cm Durchmesser) ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teig mit Creme fraiche bestreichen, mit Spinat, Tomaten und Lachs belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten backen.

Pro Stück 260 kcal.

- **Pizzabrötchen**

Pizzabrötchen

Für 12 Portionen

300 g Mehl  
250 g Quark  
8 EL Milch  
6 EL Öl  
1 EL Zucker  
100 g Zwiebeln (Röstzwiebeln)  
100 g Käse, gerieben  
100 g Salami, klein geschnitten  
1 Packung Backpulver

Alle Zutaten gut verrühren und durchkneten. Danach ca. 12 kleine Brötchen aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

- **Pizzamuffins**

Pizzamuffins

Für 12 Stück

Quark-Öl-Teig  
1- 2 Knoblauchzehen  
150 g Magerquark  
6 EL Öl  
6 EL Milch  
Salz, Pfeffer

1- 2 TL getrocknete Kräuter der Provence  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

#### Belag

3 mittelgroße Tomaten  
3 Packung (a 125 g) Mozzarella  
einige Stiele Basilikum  
Olivenöl zum Beträufeln

#### Außerdem

ca. 24 Papierbackförmchen

Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit Quark, Öl und Milch verrühren. Würzen. Mehl und Backpulver mischen, Hälfte unterrühren, Rest unterkneten. Tomaten putzen, waschen, Mozzarella abtropfen lassen und beides in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und abzupfen. Je zwei Papierförmchen ineinander setzen und den Teig in 12 Stücke teilen hineinsetzen und flachdrücken. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben (bis auf 12 Käsescheiben) belegen. Mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei (EHerd 200 Grad, Umluft 175 Grad) 10 Minuten backen, kurz rausnehmen, restliche Mozzarellascheiben verteilen und weitere 10 Minuten backen.

### • **Pizzaschnecken**

#### Pizzaschnecken

##### Quark-Öl-Teig

400 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
250 g Quark  
100 ml Milch  
100 ml Speiseöl  
1 Prise Salz

##### Füllung

250 g Frischkäse  
2 EL Sahne  
5 EL Kräuter, gemischt, gehackt  
150 g Schinken, gewürfelt  
1 Lauchzwiebel, gehackt  
1 Zwiebel, gehackt  
 Paprikaschote, rot, gehackt  
 Paprikaschote, grün, gehackt  
 Paprikaschote, gelb, gehackt  
150 g Bergkäse, gerieben

Alle Zutaten für den Quark-Öl-Teig vermengen. Dann quadratisch ausrollen. Frischkäse (oder trockener Quark) mit Sahne und Kräuter verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Zwiebel, Lauch, Paprika, Schinkenwürfel und Käse gleichmäßig darauf verteilen. (Ich dünste den Lauch und die Zwiebel meist etwas an vorher) Dann den Teig zu einer strammen Rolle wickeln und in ca. 1 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Auf ein mit Folie belegtes Blech setzen und noch mit etwas Sahne bestreichen. Dann ca. 30 Min. bei 170 Grad backen.

- **Pizzataschen**

Pizzataschen

Für 16 Stück

300 g Mehl  
200 g Magerquark  
100 g Schinken  
100 g Fontina  
7 EL Milch 1,5 % Fett  
7 EL Öl  
2 TL Petersilie  
2 TL saure Sahne  
2 EL Pomodori tritati - Glas oder Dose  
1 Packung Backpulver  
1 Tomate  
2 Eier  
1 TL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Origano

Schinken, Petersilie und Tomate fein hacken. Käse grob reiben. In einer Schüssel 1 Ei, Saure Sahne, Tomatenmark und Pomodori tritati verrühren. Schinken, Käse, Petersilie, Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer, Origano und Paprika abschmecken. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Für den Teig in einer Schüssel Quark mit Milch, Öl und Ei verquirlen. Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer mischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und ca. 16 Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils 1 1/2 TL Füllung darauf verteilen, Ränder mit Eiweiß bestreichen und zusammenklappen. Taschen auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche geben und die restliche Füllung darauf verteilen. Im Backofen ca. 20 Min. backen. Schmecken warm oder kalt.

268 kcal/100 g, 150 kcal/Stück, 56 g/Stück, Fett 11 %

- **Quark-Tomaten-Mozzarella-Muffins**

Quark-Tomaten-Mozzarella-Muffins

Für 12 Muffins

3 Tomaten  
250 g Magerquark  
6 EL Olivenöl  
2 EL Milch  
1 Ei  
1/2 TL Zucker  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer

250 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
2 Kugeln Mozzarella  
10 Basilikumblätter

Für den Teig den Quark mit dem Öl, Milch, Ei, Zucker, Salz und Pfeffer glatt rühren. Mehl und Backpulver dazusieben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eine Kugel Mozzarella klein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren, die Samen mit ihrem wässrigen Mantel auslöffeln und das Fruchtfleisch würfeln. Die Basilikumblätter waschen, trockentupfen und klein schneiden. Mozzarellawürfel, Tomatenstücke und Basilikum unter den Teig arbeiten.

Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Muffinform mit etwas Butter einfetten und für kurze Zeit in den Kühlschrank stellen. Den Backofen vorheizen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 bis 4). Aus dem Teig 12 Kugeln formen und in die Muffinform setzen. Die zweite Kugel Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Je eine Scheibe Käse auf eine Teigkugel legen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen und fünf Minuten abkühlen lassen. Die Muffins herausnehmen und noch warm servieren.

Tipp

Wenn Sie den Original-Mozzarella aus Büffelmilch verwenden, erhalten Sie ein ungleich würzigeres Ergebnis als mit dem gleichnamigen Käse aus Kuhmilch.

- **Quarktasche pikant**

Quarktasche pikant

Für 3 Portionen

125 g Quark  
4 EL Milch  
4 EL Öl  
1 Eier  
Salz  
1/2 Packung Backpulver  
250 g Mehl  
80 g gekochter Schinken  
30 g Emmentaler  
1 Dose Mais  
1 Zwiebeln  
10 g Butter  
1 EL Petersilie  
0,2 l Milch  
Pfeffer, Salz  
2 TL Stärkemehl

Quark, Milch, Öl, Salz und Ei in einer Schüssel verrühren. Mehl und Backpulver unter die Quarkmasse kneten. Den Teig leicht bemehlen und auf Backpapier ausrollen. In einem Topf Butter auslassen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Den Mais dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, damit die Maisstärke freigesetzt wird. Milch mit Stärkemehl anrühren und dazugießen. Mit Pfeffer, Salz und Petersilie würzen. Die Maiscreme unter Rühren kurz aufkochen, bis eine dickliche Masse entsteht. Den Teig in der Mitte mit gekochtem Schinken

belegen, die Maiscreme darüber geben und mit geraspeltem Käse bedecken. Die Seiten des Teiges übereinanderlegen. Den Ofen auf 225 ° vorheizen. Das Backblech auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen.

Füllungsbeispiele: - Schweinebraten, Tomaten, Käse - Salami, Paprika, Schmelzkäse

Pro Portion 802 kcal.

- **Salzgebäck**

Salzgebäck

150 g Quark  
6 EL Öl  
6 EL Milch  
300 g Mehl  
1 Prise Salz  
1/2 Packung Backpulver  
100 g Schinken  
100 g Käswürfel  
100 g Speckwürfel

Einen geschmeidigen Quarkölteig herstellen. Dazu Mehl, Quark, Öl, Milch, Salz und Backpulver in einer Schüssel gut durchkneten, bis der Teig nicht mehr pappt. Evtl. etwas mehr Öl oder Mehl dazugeben. Ein Backblech gut einfetten und mit Mehl bestäuben.

Aus dem Teig kleine Semmeln, Hörnchen oder Zöpfchen formen. Die Semmelchen etwas einschneiden.

Sehr gut schmeckt es, wenn man Käse (Hart- oder Frischkäse) oder geschnittenen Schinken oder ein Stück Speck in die Hörnchen mit einrollt. Dazu ein Dreieck aus dem ausgerollten Teig ausschneiden und von der breiten Seite her über die Fülle rollen. Oder kleine Kugeln mit Inhalt formen (s. Bild).

Während dem Backen die Formen mit Butter bestreichen und wenn sie nach 20 Min (200 Grad) fertig sind mit Mohn, Kümmel oder groben Salz bestreuen.

- **Schnecken mit Porree-Knoblauch-Füllung**

Schnecken mit Porree-Knoblauch-Füllung

Teig  
250 g Quark  
3 EL Milch  
6 EL Öl  
1 TL Kräutersalz  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Füllung  
4 Stangen Porree, zart  
8 Zehen Knoblauch  
300 g Magerquark  
Meersalz  
Pfeffer, aus der Mühle  
Muskat, gerieben

1 Eigelb zum Bestreichen

Die Zutaten sind ausreichend für etwa 35 kleine Schnecken.

Quark, Milch, Öl, Salz verrühren, das mit Backpulver vermischte Mehl einarbeiten und zu einem glatten Teig kneten, kaltstellen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Für die Füllung den Porree (Lauch) in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch im Cutter fein hacken. Mit dem Quark vermengen, die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Teig zu 2 Rechtecken von etwa 20x35 cm ausrollen. Die Füllung darauf bis direkt an die Ränder ausstreichen. Den Teig von der Längsseite her fest einrollen. Die Rolle mit einem scharfen Messer (am besten Wellenschliff) in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden (besser ist sägend schneiden). Die Porree-Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und den Teig mit dem Eigelb einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf mittlerem Einschub etwa 15-20 Minuten goldgelb backen. Möglichst warm servieren!

#### • **Teigtaschen mit Pilzen**

Teigtaschen mit Pilzen

Für etwa 12 Teigtaschen, ca. 12 cm

Quark-Öl-Teig  
200 g Magerquark  
7 EL Milch  
6 EL Maiskeimöl  
 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 Ei  
400 g Mehl  
 Würfel Hefe  
Mehl zum Bearbeiten

1. Den Quark mit der Milch und dem Öl glattrühren. Das Salz, den Zucker, das Ei und das gesiebte Mehl dazugeben und locker mischen.
2. Die Hefe darüber bröckeln und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig so lange kneten, bis er glänzt und elastisch ist. Anschließend zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
3. Den Teig noch einmal durchkneten und zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen.

Füllung  
100 g feines Maismehl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
10-12 EL Olivenöl  
500 g braune Champignons  
Salz  
1 Chillischote  
2 Limetten  
2 EL gehackte Melisseblätter  
Mehl zum Bearbeiten

6 EL flüssige Butter

1. Den Teig zubereiten, dabei jedoch 100 g Weizenmehl durch 100 g Maismehl ersetzen, und ruhen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In 2 EL heißem Olivenöl dünsten.

2. Pilze klein schneiden und mit 2 EL Öl zu den Zwiebeln geben, bei starker Hitze 3 Min. unter Wenden braten und mit etwas Salz würzen. Die Chillischote, evtl. ohne Kerne, fein würfeln und zu den Pilzen geben. Von □ Limette die Schale dazureiben, dann auspressen. Salf und Melisseblätter hinzufügen. Alles gut mischen.

3. Den Teig zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen. 12 Teigkreise mit ungefähr 12 cm Durchmesser ausstechen und mit 2 EL Pilzmasse füllen. Teigtaschen beidseitig mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Restliches Öl nach und nach in einer Pfanne erhitzen, Pilztaschen darin auf beiden Seiten insgesamt in etwa 10 Minuten goldgelb braten. Die Schale von □ Limette mit einem Zestenreißer in Streifen, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Beides mit den Teigtaschen anrichten.

## • Kuchen

### • süß

#### • Apfel-Mohn-Kuchen

Apfel-Mohn-Kuchen

Für 12 Portionen

150 g Mohn  
175 ml Milch  
250 g Magerquark  
1 Packung Vanillezucker  
1 Prise Salz  
8 EL Öl  
75 g Butter  
400 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
75 ml Milch  
8 Äpfel  
5 EL Zitronensaft  
100 g Zucker  
3 Eier  
1 Packung Vanillesauce  
1 Becher Schmand  
75 g Puderzucker

Die Milch aufkochen, Mohn zufügen und bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen. Quark, Öl, Milch, Salz, Vanillezucker und Zucker verrühren. Mehl mit Backpulver unterkneten. 1/3 des Teigs für das Gitter zur Seite legen. Mit dem Rest eine Springform (Durchm. 30 oder 32 cm) auslegen. Die Äpfel schälen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Mohnmasse, Eier, Zucker, Soßenpulver und Schmand verrühren. Äpfel in die Backform legen und mit Mohn-guss übergießen. Den restlichen Teig

gitterförmig darauf legen. Bei 160 Grad (Umluft) ca. 40 - 50 Min. backen. Den Puderzucker mit 1 EL Wasser glatt rühren. Das Kuchengitter damit bestreichen.

- **Apfel-Rhabarber-Kuchen mit Zimtstreuseln**

Apfel-Rhabarber-Kuchen mit Zimtstreuseln

Backblech (40x30 cm)  
etwas Fett

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl  
3 gestrichene TL Backpulver  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
125 g Magerquark  
100 ml Milch  
100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Apfel-Rhabarber-Belag  
750 g Äpfel, z. B. Jona Gold, Elstar  
750 g Rhabarber

Zimt-Streusel  
200 g Weizenmehl  
□ TL gemahlener Zimt  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
125 g weiche Butter oder Margarine

Fetten Sie das Backblech (40x30 cm). Heizen Sie den Backofen vor.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Teig auf dem Backblech ausrollen.

Apfel-Rhabarber-Belag: Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten scheiden. Rhabarber waschen, NICHT ABZIEHEN und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Den Teig in Reihen jeweils abwechselnd mit 2-3 Apfelspalten und 1 Rhabarberstück belegen.

Zimt-Streusel: Mehl in eine Rührschüssel sieben. Zimt, Zucker, Vanillin-Zucker sowie weiche Butter oder Margarine zugeben und alles mit einem Handrührgerät (Rührbesen) zu Streusel verarbeiten. Streusel auf dem Obstbelag verteilen und das Blech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 35 Minuten

Nach dem Backen den Kuchen auf dem Backblech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

### Tipps

- Sie können den Kuchen maximal 1 Tag vorher zubereiten.
- Der Kuchen ist gefriergeeignet.

- **Zwetschgen-Schnecken**

#### Zwetschgen-Schnecken

##### Teig

300 g Quark  
120 ml Milch  
120 ml Öl  
100 g Zucker  
1/2 TL Zimt  
4 TL Backpulver  
500 g Mehl

##### Füllung

800 g Pfaumen (Zwetschgen)  
100 g Mandelstifte  
250 g Pfaumenmus  
20 g Zucker  
1/2 TL Zimt

Den Quark in eine Schüssel geben und mit der Milch, dem Zucker, dem Zimt und dem Öl mit den Knethaken des Handrührers verrühren. Das gesiebte mit Backpulver vermischte Mehl unterkneten bis ein glatter Teig entstanden ist.

Für die Füllung die Zwetschgen entsteinen und in Würfel schneiden. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Teig auf einem bemehlten Backpapier ca 50x40 cm dünn ausrollen und mit dem Pflaumenmus bestreichen. Darauf die Pflaumenwürfel und die Mandelstifte verteilen. Dem Zucker mit dem Zimt mischen und über die Pflaumen Mandelmischung geben. Den Teig von der Längsseite engaufrollen. Das geht am besten wenn man das Backpapier anhebt und dann den Teig langsam aufrollt. Eine Springform mit etwas Butter auspinseln. Aus der Rolle ca 4-5cm dicke Stücke schneiden und mit der Schnittstelle nach unten in die Springform legen bis diese ausgefüllt ist. Sollten noch Schneckenstücke übrig sein, kann man diese einzeln vorfrostern und dann in Plastikbeutel Portionsweise einfrieren und nach bedarf backen. Den Ofen auf 200°C vorheizen und die Form 40-55 Minuten auf der 2. Schiene von Unten backen.

- **Apfelkuchen**

#### Apfelkuchen

##### Quark-Öl-Teig

400 g Mehl  
150 g Zucker  
2 Eier  
6 EL Öl  
250 g Quark  
1 Päckchen Backpulver

Zutaten vermengen und gleich belegen. Bei 180° ca. 25-30 Min. backen.

Obst  
Äpfel oder Pfirsiche

Streusel  
125 g Butter  
125 g Zucker  
200 g Mehl  
1 Päckchen Vanillezucker

- **Apfelkuchen mit Gitter**

Apfelkuchen mit Gitter

Für 8 Portionen

1 Glas Apfelkompott  
150 g Magerquark  
300 g Mehl  
3 EL Milch  
1 Packung Backpulver  
1 Packung Vanillezucker  
75 g Zucker  
6 EL Öl  
1 Prise Salz

Zuerst Quark, Milch, Öl, Zucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Quarkmasse rühren. Dann den Teig mit bemehlten Händen gut durchkneten. Zwei Drittel des Teiges ausrollen und in eine Springform (28 Zentimeter Durchmesser) mit einem Rand geben. Gut mit Apfelkompott belegen. Den restlichen Teig dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Als Gitter auf den Kuchen geben. Eventuell ein Eigelb mit einem Teelöffel Sahne verrühren und das Gitter damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene etwa 30 Minuten backen.

Pro Portion: 232 kcal/973 kJ, Eiweiß 4 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 33 g

- **Apfelkuchen mit Pudding 1**

Apfelkuchen mit Pudding 1

Quark-Öl-Teig  
1 Ei  
5 EL Öl  
5 EL Milch  
100 g Zucker  
80 g Quark  
4 Packung Vanillezucker  
400 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
1 Prise Salz

Belag  
3-4 Äpfel

3 Packung Vanillepudding  
1,5 l Milch  
3 EL Zucker  
Rumrosinen  
Zimt  
Staubzucker

Teig: Ei, Öl, Milch, Zucker, Quark und Vanillezucker verrühren, Mehl, Backpulver und Salz dazugeben und verkneten, wenn nötig noch etwas Mehl dazugeben. Teig auf Blech ausrollen, Äpfel in kleine Stücke schneiden und auf dem Boden verteilen, Rumrosinen und Zimt nach belieben darübergeben. Pudding lt. Packungsanweisung kochen, aber nur die Hälfte des auf der Packung angegebenen Zuckers zugeben. Pudding darübergeben, bei 180°C 45 Minuten backen, bis Pudding leicht anbräunt. Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Als Belag kann man auch andere Früchte nehmen, wie Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren oder Johannisbeeren...

## • **Apfelkuchen mit Pudding 2**

Apfelkuchen mit Pudding 2

Quark-Öl-Teig  
150 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Speiseöl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Belag

1 Packung Puddingpulver Vanille-Geschmack  
20 g Speisestärke  
75 g Zucker  
375 ml kalte Milch  
125 ml Sahne  
1 Eigelb  
1 Eiweiß

1250 g Äpfel

Aprikotieren

2 EL Aprikosenkonfitüre  
1 EL Wasser  
1-2 EL Apricot Brandy

Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben, die Hälfte davon unterrühren, den Rest unterkneten. Auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Backrahmen darumstellen.

Pudding nach Packungsanweisung aus Puddingpulver, Speisestärke, Zucker, Milch und Sahne herstellen. Den Pudding während des Erkaltes ab und zu umrühren.

Eigelb unter den etwas abgekühlten Pudding rühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Pudding heben. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, schuppenförmig auf den Pudding legen.

Strom: 175-200°C

Gas: Stufe 3-4

Backzeit: etwa 35 Min.

Zum Aprikotieren Konfitüre durch ein Sieb streichen, mit Wasser und Brandy verrühren. Kurz aufkochen lassen. Sofort nach dem Backen den Kuchen damit bestreichen.

- **Apfelstreuselkuchen**

Apfelstreuselkuchen

Füllung

710 g Apfelmus

Quark-Öl-Teig

200 g Quark

8 EL Öl

100 g Zucker

400 g Mehl

1 Ei

1 Tütchen Vanillezucker

1 Tütchen Backpulver

1 TL Backpulver

Streusel-Teig

300 g Mehl

150 g Zucker

1 Tütchen Vanillezucker

150 g Butter

Die Zutaten für den Quark-Öl-Teig in eine Schüssel geben und mit einem Mixer rühren bis sich ein Teig gebildet hat. Den Teig auf einem Backblech ausbreiten und darauf das Apfelmus gleichmäßig verteilen. Die Zutaten für den Streusel-Teig ebenfalls in eine Schüssel geben und mit dem Mixer einen bröseligen Teig rühren. Nun den Streuselteig mit den Händen auf das Apfelmus streuseln. Dann den Kuchen bei 175-195 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten im Heißluftofen backen.

- **Aprikosen-Kuchen mit Mohnhaube**

Aprikosen-Kuchen mit Mohnhaube

1 Dose (850 ml) Aprikosen

1 Dose (425 ml) Aprikosen

50 g Mohn (evtl. gemahlen)

500 g Magerquark

4 Eier

8 EL Milch

8 EL Öl

100 g Zucker +100 g Zucker  
2 Packungen Vanillezucker  
500 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
500 g Schmand oder Creme fraiche  
Schale einer unbehandelten Zitrone  
2 EL Puderzucker

Aprikosen abtropfen lassen. Mohn fein mahlen.

Für den Quark-Öl-Teig: Quark, 1 Ei, Milch, Öl, 100 g Zucker und 1 Packung Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterkneten. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech (ca. 35x40 cm) ausrollen.

3 Eier trennen. Eigelb, 100 g Zucker und 1 Packung Vanillezucker schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen und mit Schmand, Mohn und Zitronengeriebenes vorsichtig unter die Eigelb-Masse ziehen. Mohn-Masse auf den Quark-Öl-Teig streichen. Aprikosen darauf verteilen. Im vorgeheiztem Backrohr 180 Grad ca 40-50 Min. backen.

- **Aprikosengitterkuchen**

Aprikosengitterkuchen

2 Dosen Aprikosenhälften @850 ml  
Fett und Paniermehl für die Form  
225 g Magerquark  
4 Eier  
10 EL Milch  
250 g Schmand oder Creme fraäche  
9 EL Öl  
10 g Speisestärke  
150 g Zucker  
300 g Marzipanrohmasse  
1 Citro-Back  
150 g Puderzucker  
450 g Mehl  
Aprikosenmarmelade nach Belieben  
1 □ Päckchen Backpulver

Aprikosen abtropfen lassen. Quark, 9 EL Milch, Öl, 100 g Zucker und Citro-Back verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterkneten. Eine Fettpfanne (30x40 cm) fetten und mit Paniermehl austreuen. Den Teig darauf ausrollen. 1 Ei trennen. Eiweiß, 2 Eier, 50 g Zucker, Vanillezucker, Schmand und Speisestärke verrühren. Auf den Teig streichen und mit den Aprikosenhälften belegen. Das letzte Ei, Marzipanrohmasse und Puderzucker verrühren und mit dem Spritzbeutel mit Sterntülle gitterförmig auf den Kuchen spritzen. Die Marmelade (ca. 4 EL) erwärmen, das Gitter damit glasieren. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. (E-Herd :175□, Umluft 150□).

- **Aprikosengittertorte**

Aprikosengittertorte

### Belag

1 Dose Aprikosenhälften (Abtropfgewicht 480 g)

250 ml (□ 1) Milch

1 Päckchen Puddingcreme

### Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

150 g Magerquark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl

1 Prise Salz

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

### Bestreichen

etwas Milch

Belag: Aprikosen in einem Sieb gut abtropfen lassen und klein würfeln.

Abgemessene Milch in einen hohen Rührbecher geben. Puddingcremepulver zufügen und mit einem Handrührgerät (Rührbesen) 1 Minute auf niedrigster Stufe verrühren. Dann noch 1 Minute auf höchster Stufe aufschlagen.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben.

Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe etwa 1 Minute zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange, der Teig klebt sonst).

Teig halbieren und eine Hälfte anschließend auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte 8 26 cm ausrollen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Ein aprikosengroßes Stück von übriger Teighälfte zum Verzieren zurücklassen und restlichen Teig auf gefettetem Springformboden 8 26 cm ausrollen.

Springformring um den Boden stellen und den Teig gut 1 cm am Rand hochdrücken. Puddingcreme auf den Boden streichen, Aprikosenwürfel gleichmäßig darauf verteilen, Teigstreifen gitterförmig darüber legen und mit etwas Milch bestreichen. Teigstück für Verzierungen dünn ausrollen, z.B. Halbkreis-Motive ausstechen, auf die Gitterstreifen legen und ebenfalls mit Milch bestreichen. Kuchen auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 170□C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 150□C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 45 Minuten

Kuchen nach dem Backen aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

## • Quarktorte

### Quarktorte

#### Teig

75 g Magerquark

2 EL Milch

2 EL Öl

40 g Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Mehl  
□ Packung Backpulver  
Fett für die Form

Füllung  
1 unbehandelte Zitrone  
□ 1 Milch  
1 Prise Salz  
25 g Grieß  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
3 Eier  
1 kg Magerquark  
50 g Pistazien  
Puderzucker zum Bestäuben

Für den Teig Quark, Milch, Öl, Zucker und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen. Die Hälfte esslöffelweise unterrühren, den Rest unterkneten. 2/3 des Teiges ausrollen und den Boden einer gefetteten Springform damit belegen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen und an den Springformrand legen. Mit zwei Fingern fest andrücken, dabei 3 cm hochziehen. Für die Füllung Zitrone waschen und abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen. Milch, die abgeriebene Zitronenschale und Salz zum Kochen bringen. Grieß, 1 EL Zucker und Vanillinzucker unter Rühren einstreuen, aufkochen und 5 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen. Eier trennen, Quark mit dem restlichen Zucker, Grieß, Zitronensaft und Eigelb verrühren. Pistazien grob hacken und dazufügen. Eiweiß steif schlagen, unterziehen, Quarkcreme auf den Teigboden füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca 1 □ Stunden backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

## • **Aprikosenkuchen**

Aprikosenkuchen 2

Pudding  
250 ml Milch  
1 TL Speisestärke  
1/2 Päckchen Vanille-Pudding  
50 g Marzipan

Aus allen Zutaten einen Pudding kochen und das Marzipan darin auflösen. Alles abkühlen lassen.

Quark-Öl-Teig  
125 g Magerquark  
5 EL Milch  
5 EL Öl  
75 g Zucker  
250 g Mehl  
3 TL Backpulver

Außerdem  
2 Dosen Aprikosen  
Aprikosenmarmelade  
Mandelblättchen

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Diesen auf einem gefetteten Blech ausrollen. Pudding darauf verteilen. Zwei große Dosen Aprikosen (abgetropft) auf den Kuchen legen. Auf der unteren Schiene bei 200°C (vorgeheizt) ca. 45 min backen. Anschließend mit erwärmter Aprikosenmarmelade und Mandelblättchen bestreuen.

- **Aprikosenkuchen vom Blech**

Aprikosenkuchen vom Blech

Quark-Öl Teig  
250 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
60 g Zucker  
340 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Guss  
500 g Quark  
180 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
70 g flüssige Butter  
1 Päckchen Vanillepudding  
1 Zitrone, Abrieb  
200 ml Milch

Streusel  
150 g Mehl  
75 g Zucker  
75 g flüssige Butter  
Zimt nach Geschmack (ca. 1 TL)

Die Zutaten für den Teig verkneten und den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. 1 kg Aprikosen entkernen, halbieren und mit der Schnittfläche auf den Teig legen. Die Zutaten für den Guss gut miteinander vermischen und auf den Aprikosen verteilen. Die Streusel-Zutaten verkneten und Streusel auf dem Kuchen verteilen. Mit Umluft bei 160 Grad ca. 35 Minuten backen, 200 Grad mit Ober- und Unterhitze.

- **Birnen-Marzipan-Sommerkuchen**

Birnen-Marzipan-Sommerkuchen

Teig  
125 g Magerquark  
5 EL Milch  
5 EL Öl

75 g Zucker  
250 g Mehl  
3 TL Backpulver

#### Belag

250 ml Milch  
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver  
1 TL Stärke  
50 g Marzipanrohmasse  
2 große Dosen oder 750 g frische Birnen  
1 Päckchen Tortenguss klar  
50 g Mandelstifte

Für den Teig den Quark mit der Milch, dem Öl und dem Zucker (bis auf 1 Esslöffel) verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, die Hälfte davon unter die Quarkmasse rühren, den Rest unterkneten. Für den Belag 4 Esslöffel Milch mit dem Puddingpulver, dem übrigen Zucker und der Stärke verrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver hineingießen, einmal aufkochen lassen, den Pudding vom Herd nehmen und die kleingeschnittene Marzipanrohmasse darin auflösen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Öl bestreichen. Den Teig auf dem Blech ausrollen und mit dem abgekühlten Pudding bestreichen.

Die Birnen aus der Dose gut abtropfen lassen, die frischen Birnen waschen, schälen und vom Kernhaus befreien. In Scheiben schneiden und auf den Kuchen legen. Auf der unteren Schiene im Backofen etwa 45 Minuten backen. Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten und die etwas abgekühlten Kuchen damit bestreichen. Nach dem Festwerden des Gusses in gleichgroße Rechtecke schneiden und mit gerösteten Mandelstiften bestreuen.

### • **Birnen-Mohn-Kuchen**

#### Birnen-Mohn-Kuchen

##### Quark-Öl-Teig

6 EL Rapsöl  
150 g Topfen oder gut abgetropfter Magerquark  
1 Pries Salz  
3 EL lauwarme Milch  
20 g Hefe  
60 g Zucker  
2 Eier (M)  
300 g Mehl

##### Mohnbelag

300 g frisch gemahlener Mohn  
50 g Grieß  
1/2 Liter Milch  
1/2 Zimtstange  
1 Msp. Kardamom  
80 g Butter  
100 g Zucker  
80 g Rosinen

##### Quarkbelag

3 Eigelb

120 g Zucker  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
750 g Sahnequark  
3 Eiweiß

Fruchtbelag  
1,2 kg aromatische Birnen  
50 g flüssige Butter  
2 EL Puderzucker  
50 g Mandelblätter

Für den Quark-Öl-Teig Rapsöl unter den Topfen rühren, Salz hinzufügen. Die Milch mit der zerbröselten Hefe und 1 TL Zucker in einer Tasse verquirlen. Abwechselnd mit dem restlichen Zucker, den Eiern und etwa zwei Drittel des Mehls unter den Topfen rühren. Die Masse auf eine Arbeitsfläche geben und das restliche Mehl mit den Händen unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Tuch bedecken und mindestens 3 bis 4 Stunden, besser über Nacht kalt stellen.

Für den Mohnbelag Mohn und Grieß in einer Schüssel vermischen. Die Milch mit der Zimtstange und dem Kardamom, der Butter und dem Zucker zum Kochen bringen. Von der Kochplatte nehmen und die Mohnmischung sowie die Rosinen untermischen.

Für den Quarkbelag die Eigelb mit 80 g Zucker und Zitronenschale schaumig rühren, dann löffelweise den Quark unterrühren.

Die Eiweiß mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen und gleichmäßig unter die Quarkcreme ziehen. Die Birnen schälen, halbieren, die Kerngehäuse entfernen und die Hälften der Länge nach in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech mit Rapsöl einfetten. Den Teig auf die Größe des Backblechs ausrollen und Boden und Rand des Bleches damit auskleiden. Die Teigplatte erst mit der Quarkcreme bestreichen, dann die Mohnmasse mit einem Löffel darauf verteilen. Mit einer nassen Palette glattstreichen und mit den Birnenspalten belegen. Mit der flüssigen Butter bestreichen und mit Puderzucker und Mandelblättchen bestreuen. Auf der mittleren Schiene des heißen Backofens in etwa 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.

Den Kuchen auf dem Blech abkühlen lassen und dann in Stücke schneiden.

- **Brombeer-Baiser-Torte**

Brombeer-Baiser-Torte

Für 12 Stück

Teig  
150 g Magerquark  
6 EL Öl  
2 Eigelb  
75 g Puderzucker  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Fett für die Form

Belag

750 g Brombeeren

125 g Zucker

50 g gehobelte Mandeln

Baiser

2 Eiweiß

100 g Zucker

Quark, Öl, Eigelb, Puderzucker, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Eine gefettete Springform von 22 cm Durchmesser damit auslegen; Rand fest andrücken.

Brombeeren waschen und antropfen lassen. Mit Zucker und Mandeln mischen und auf dem Teig verteilen. Im auf 200°C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C)

Eiweiß steif schlagen und nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die Brombeeren kleine Tupfer spritzen. Bei gleicher Temperatur weitere 10 Minuten überbacken.

Pro Person ca. 342 kcal/1432 kJoule

- **Brombeer-Quark-Kuchen**

Brombeer-Quark-Kuchen

Für eine Springform (26 cm 8)

Teig

300 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

150 g gemahlene Mandeln

250 g Quark (40 %)

125 g Zucker

150 ml Milch

150 ml Öl

Butter für die Form

Belag

250 g Quark (20 %)

150 g CrHme fraäche

100 g Zucker

1 Päck. Vanillezucker

2 Eigelb

750 g Brombeeren

Mehl und Backpulver sieben, mit Mandeln mischen. Übrige Teigzutaten zufügen und verrühren. Eine gefettete Springform damit auslegen. Für die Creme Quark, CrHme fraäche, Zucker, Vanillezucker und Eigelb verrühren. Auf den Teig streichen. Brombeeren putzen und 2/3 auf dem Teig verteilen. Im heißen Ofen bei

175 °C 40-50 Min. backen. Etwa 10 Min. vor Ende der Backzeit übrige Brombeeren auf den Kuchen geben und fertig backen.

- **Butter-Zucker-Kuchen**

Butter-Zucker-Kuchen

Quark-Öl-Teig

150 g Quark

6 EL Öl

1 Ei

2 EL Milch

75 g Zucker

1 Prise Salz Zitronenschale oder Vanille

300 g Weizenmehl

1 Packung Backpulver

80 g Rosinen

Butter für das Blech

Belag

80 g Butterflocken; evtl. mehr

100 g Grober Zucker; evtl. mehr

50 g Mandeln oder Nüsse; evtl. doppelte Menge

Butter zum Blech bestreichen (alternativ: Backpapier)

Quark mit Öl, Ei, Milch, Zucker, wenig Salz und etwas abgeriebener Zitronenschale oder Vanillezucker gut verrühren, bis Masse gleichmäßig gebunden ist. Die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehles unterrühren. Rest der Mehl-Backpulvermischung rasch unterkneten, bis der Teig eine glatte und gleichmäßige Beschaffenheit hat. Den Quark-Ölteig und die gewaschenen, gebrühten, gut abgetropften und mit wenig Mehl bestäubten Rosinen unterkneten, auf gebuttertem Backblech nicht zu dünn ausrollen. Teigplatte mit zerlassener, lauwarmer Butter bestreichen, mit Butterflocken belegen, mit grobem Zucker und geschälten, grob gehackten Mandeln bestreuen; ein mehrfach gefaltetes, gebuttertes Pergamentpapier oder Aluminiumfolie als Teigschiene vor den Teigrand legen, damit Teig nicht abfließen kann. Bei Mittelhitze (180-200°C) etwa 25-30 Minuten backen.

- **Butterkuchen**

Butterkuchen

Teig

300 g Quark

6 EL Milch

7 EL Öl

50 g Zucker

1 Prise Salz

einige Tropfen Zitronenaroma

400 g Mehl

1 Packung Backpulver

Belag

100 ml Sahne

200 g Zucker

2 TL Zimt  
100 g Butter in Flöckchen  
100 g grob gemahlene Mandeln

Alle Zutaten für den Teig verrühren, Mehl mit untergemischtem Backpulver zum Schluss hinzugeben. Auf einem Backblech ausrollen, in regelmäßigen Abständen kleine Vertiefungen hineindrücken. Den Teig mit Sahne bestreichen, Zimtzucker, den Butterflocken und den Mandeln bestreuen. Auf der mittleren Schiene bei 200 °C ca. 30 Min. backen. Noch heiß auf dem Blech schneiden.

## • Erdbeer-Grieß Kuchen

Erdbeer-Grieß Kuchen

Für 16 Stück

Teig  
300 g Mehl  
□ Packung Backpulver  
150 g Magerquark; ausgedrückt  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
80 g Zucker

Belag  
1 Vanilleschote  
3 Eier  
1 Eiweiß  
400 g Magerquark  
□ TL abgeriebene Zitronenschale  
40 g Butter  
□ TL Backpulver  
40 g Weichweizengrieß  
60 g Zucker

Außerdem  
250 g Erdbeeren  
2 Kiwis  
□ Packung heller Tortenguss

Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Mehl mit Backpulver vermischen, mit den übrigen Zutaten verkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, eine gefettete Springform (28 cm Ø) damit auslegen, Rand hochziehen. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauschaben. Eier trennen. Eigelbe mit Quark und Zitronenschale verrühren. Butter schmelzen, abkühlen lassen und unterziehen. Backpulver und Grieß vermischen und unterrühren. Alle Eiweiße steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Masse ziehen. Masse auf den Quark-Öl-Teig gießen. Im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) etwa 40 Minuten backen. Inzwischen Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben teilen. Kuchen aus der Form nehmen. Abkühlen lassen. Erdbeeren und Kiwis darauf verteilen. Tortenguss nach Packungsangabe zubereiten, über die Früchte gießen.

- **Erdbeer-Joghurt-Schoko-Gugelhupf**

Erdbeer-Joghurt-Schoko-Gugelhupf

Quark-Öl-Teig

175 g Jogurette-Riegel

400 g Mehl

1 Packung Backpulver

250 g Magerquark

100 ml Speiseöl

100 ml Buttermilch

1 Ei

150 g Zucker

1 Vanillezucker

1 Packung geriebene Zitronenschale

Verzieren

150 g weiße Kuvertüre

25 g Jogurette

Für den Quark-Öl-Teig die Schokoriegel klein hacken. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten nacheinander zufügen und alles mit den Knethaken des Mixers erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 1 Minute zu einem Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig klebrig).

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Gugelhupfform füllen und glatt streichen.

Backen: Ober-/Unterhitze etwas 180°, Umluft 160° nicht vorgeheizt

Backzeit etwa 50 Minuten.

Für den Guss die Kuvertüre grob hacken und im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen, so dass der Guss dickflüssig ist. Dann erst auf dem Gugelhupf verteilen und an den Seiten herunterlaufen lassen. Jogurette mit dem Sparschäler raspeln und auf dem Gugelhupf verteilen.

- **Fruchtiger Herbstkuchen**

Fruchtiger Herbstkuchen

Teig

100 g Magerquark

50 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

4 EL ÖL

2 EL Milch

250 g Mehl

1 Packung Backpulver

Füllung

150 g Zwetschgen

1 Apfel (125 g)

1 Birne (150 g)

50 g Rosinen

50 g gehmalene Mandeln  
125 g Magerquark  
1 EL Zucker  
2 Eiweiß  
1 EL Zitronensaft  
2 Eigelb  
100 ml Schlagsahne

Puderzucker zum Bestäuben

Den Quark-Öl-Teig herstellen. Für die Füllung die Zwetschgen putzen, waschen, entsteinen und fein würfeln. Den Apfel und die Birne schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Das Obst mit Rosinen, Mandeln, Quark und Zucker mischen. Das Eiweiß mit dem Zitronensaft steif schlagen. Das Eigelb unter die Frucht-Quarkmasse rühren. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit dem Eischnee unter die Frucht-Quarkmasse heben. den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die 26-er Springform ausrollen, in gefettete Form legen und den Rand etwa 3 cm hochziehen. Die Frucht-Quarkmasse auf dem Teig verteilen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Einschubleiste bei etwa 50 Minuten, 175 Grad backen. Den Kuchen etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Vor dem servieren mit Puderzucker bestäuben.

#### • **Fruchtiger Reiskuchen**

Fruchtiger Reiskuchen

Für ein Backblech (40x30 cm)

Belag

1 Dose Ananasscheiben (Abtropfgewicht 270 g)  
1 Glas Kaiser- oder Sauerkirschen (Abtropfgewicht 385 g)

Füllung

150 g Milchreis (Rundkornreis)  
600 ml Milch  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
1 Päckchen geriebene Zitronenschale  
200 g kalte Schlagsahne  
1 Eiweiß (Größe M)

Quark-Öl-Teig

400 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
1 Prise Salz  
250 g Magerquark  
75 ml Milch  
100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Bestreichen

1 Eigelb (Größe M)

2 EL Milch

Vorbereiten: Heizen Sie den Backofen vor. Fetten Sie das Backblech (40 x 30 cm). Für den Belag lassen Sie die Früchte getrennt abtropfen.

Füllung: Reis mit Milch nach Packungsanleitung gar kochen. Zucker, Vanillin-Zucker und Finesse unterrühren und den Milchreis erkalten lassen. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen und unter den erkalteten Reis heben.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, Teig klebt sonst).

Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Die Hälfte des Teiges auf dem Backblech ausrollen. 3/4 des übrigen Teiges zu einer langen Rolle formen und als Rand um den Boden legen, aber nicht andrücken. Zum Bestreichen Eigelb mit Milch verschlagen. Rolle damit bestreichen und mit einer Küchenschere mehrmals im Abstand von 1-2 cm etwas einschneiden.

Die Reismasse auf dem Teig verteilen. Ananasscheiben darauf legen, Kirschen in die Mitte der Scheiben und dazwischen legen. Übrigen Teig ausrollen, Motive (z. B. Halbmonde) ausstechen, auf den Belag legen und mit restlicher Eigelbmilch bestreichen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 40 Minuten

Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen und den Kuchen darauf erkalten lassen.

Tipps

- Der Reiskuchen lässt sich anstelle der Ananas auch mit Aprikosen oder Pfirsichen zubereiten.
- Er schmeckt frisch am besten.

## • **Gefüllter Gugelhupf**

Gefüllter Gugelhupf

Für eine Napfkuchenform 8 20 cm

Teig

300 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

150 g Speisequark

6 EL Milch

6 EL Speiseöl

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Restliche Zutaten zufügen und alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) auf

höchster Stufe etwa 1 Minute zu einem glatten Teig verarbeiten.

#### Füllung

20 g Zitronat  
je 25 g Korinthen und Rosinen  
25 g gehackte Mandeln  
1 gestrichener EL Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker

#### Außerdem

15 g weiche Butter oder Margarine zum Bestreichen

1/3 des Quark-Öl-Teigs zu einem Rechteck von 30x20 cm ausrollen. Füllung: Zitronat fein würfeln, mit übrigen Zutaten mischen. Teigplatte mit Butter oder Margarine bestreichen und mit der Füllung gleichmäßig bestreuen. Früchte leicht andrücken. Teig von der längeren Seite her aufrollen und in die gut gefettete Napfkuchenform legen.

Ober-/Unterhitze: Etwa 180°C (vorgeheizt, unterste Schiene).

Heißluft: Etwa 160°C (nicht vorgeheizt).

Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt).

Backzeit: 40-45 Minuten.

Kuchen 10 Minuten in der Form stehen lassen, lösen, auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

### • **Gefüllter Streuselkuchen**

#### Gefüllter Streuselkuchen

Für ein Backblech 30x40 cm

Quark-Öl-Teig aus 300 g Mehl  
750 ml Milch  
200 g Zucker  
1 Packung Puddingpulver, Vanille- oder Sahnegeschmack  
1 Packung Saucenpulver, Vanille  
2 Ei  
300 g Mehl  
300 g Butter  
50 g Margarine  
1 Prise Salz

Für den Boden bereitet man am besten einen Quark-Ölteig aus ca. 300g Mehl (oder Hefeteig). Blech einfetten, mit Mehl abstäuben und mit dem dünn (ca. 0,5 cm) ausgerollten Teig belegen. Einen ca. 1 cm hohen Rand andrücken. Pudding zubereiten: Ca. 50 ml Milch abnehmen und darin die Pulver klumpfrei verquirlen. Restliche Milch mit 100 g Zucker erhitzen und beim Aufkochen das verquirlte Pulver zugeben. Kurz aufkochen lassen. Nach etwas Abkühlung 50 g Butter unterrühren. Weiter abkühlen lassen, aber ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. Streusel zubereiten: Mehl sieben, mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker und Salz mischen und von einem Ei nur das Eigelb unterkneten. Zuletzt die weiche Butter (250 g) und Margarine einkneten und zu einem glatten Streuselteig verarbeiten. Nun ein Ei unter die lauwarme Puddingmasse rühren, alles

auf den Teig geben, glatt streichen und die Streusel darauf verteilen. Bei 180°C (Umluft 170°C) ca. 30 min auf mittlerer Schiene backen.

- **Gerollte Schnitten**

Gerollte Schnitten

Teig

150 g Weizenmehl mit

4 gestrichene TL Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben

75 g Magerquark

50 ml Milch

50 ml Speiseöl

40 g Zucker

1 Packung Vanillin-Zucker

1 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma und

1 Prise Salz hinzufügen

Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe in etwa 1 Minute verarbeiten (nicht zu lange, Teig klebt sonst), anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen

Füllung

100 g Marzipan-Rohmasse mit

50 g Butter oder Margarine und

1 Eigelb mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einer geschmeidigen Masse verrühren

125 g Rosinen mit

50 g gehackten Hasenuskernen

25 g sehr fein gehacktem Zitronat (Sukkade)

1 Msp. gemahlenem Zimt und

1 Fläschchen Rum-Aroma mischen

Den Teig auf der leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (30x30 cm)

ausrollen, mit der Marzipanmasse bestreichen. Die Rosinenmischung darauf verteilen, leicht andrücken. Den Teig aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, der Länge nach (etwa 25 cm) etwa 2 1/2 cm tief einschneiden, etwas auseinander ziehen, die Seiten wieder andrücken.

Ober-/Unterhitze: 180-200 Grad (vorgeheizt)

Heißluft: 160-180 Grad (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)

Backzeit: 25-35 Min.

Guss

80 g Puderzucker sieben, mit so viel von 1-2 EL Rum glatt rühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Das Gebäck sofort nach dem Backen damit bestreichen, den Guss fest werden lassen, in 1-2 cm breite Schnitten schneiden.

- **Hafer-Pflaumenkuchen**

Hafer-Pflaumenkuchen

100 g Magerquark

130 g Honig  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Ei  
1 Packung Vanillezucker  
125 g Mehl  
2 EL Backpulver  
125 g Haferflocken  
50 g Haferflocken, kernige  
50 g Haselnüsse, gemahlene  
□ TL Zimt  
40 g Butter, geschmolzene  
800 g Pflaumen, entsteint

Quark mit 80 g Honig, Öl, Ei und Vanillezucker verrühren. Mehl, Backpulver und 75 g Haferflocken mischen und mit der Quark-Öl-Masse zu einem glatten Teig verkneten. Teig im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen. Kernige Haferflocken in einer heißen Pfanne unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen, anschließend Nüsse mit den restlichen Haferflocken in der Pfanne unter Rühren kurz bräunen. Zimt, Butter und übrigen Honig unter die Nussmischung rühren. Springform einfetten. Teig durchkneten, auf dem Boden der Form ausrollen und einen 2 cm hohen Rand formen. Mit Röstflocken ausstreuen. Pflaumen waschen, halbieren und dreimal der Länge nach einschneiden und auf dem ausgerollten Teig dicht nebeneinander verteilen. Nussmasse über die Pflaumen geben. Dann den Kuchen im (vorgeheizten) Backofen ca. 40-45 Min. backen. E-Herd 175□C / Umluft 160□C

#### • **Hafer-Pflaumenkuchen**

Hafer-Pflaumenkuchen

Für 12 Stück

100 g Magerquark  
130 g Honig  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Ei  
1 Päckchen Vanillezucker  
125 g Weizenmehl (Type 550)  
2 TL Backpulver  
125 g Haferflocken,  
50 g kernige Haferflocken  
50 g gemahlene Haselnusskerne  
1/4 TL Zimt  
40 g geschmolzene Butter  
Fett für die Form  
800 g Pflaumen

Quark mit 80g Honig, Öl, Ei und Vanillezucker verrühren. Mehl, Backpulver und 75 g Haferflocken mischen und mit der Quark-Öl-Masse zu einem glatten Teig verkneten. Teig im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen. Kernige Haferflocken in einer heißen Pfanne unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen, anschließend Nüsse mit den restlichen Haferflocken in der Pfanne unter Rühren kurz bräunen. Zimt, Butter und übrigen Honig unter die Nussmischung rühren. Springform (26 cm R) einfetten. Teig durchkneten, auf dem Boden der Form ausrollen und einen 2

cm hohen Rand formen. Mit Röstflocken ausstreuen. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, dreimal der Länge nach einschneiden und auf dem ausgerollten Teig dicht nebeneinander verteilen. Nussmasse über die Pflaumen geben. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C; Gas: Stufe 2; Umluft: 160 °C) 40-45 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück 244 kcal.

- **Heidelbeerkuchen 1**

Heidelbeerkuchen 1

1 kg Heidelbeeren

Teig

100 g Quark

1 EL Milch

1 Ei

4 EL Speiseöl

50 g Zucker

2 EL Vanillezucker

200 g Mehl

4 EL Backpulver

Guss

100 g Zucker

50 g Butter

250 g Quark

1 Ei

1 Päckchen Saucenpulver Vanille

5 L kalte Milch

Für den Teig Quark, Milch, Öl, Zucker, Ei, Vanillezucker verrühren und dann das Mehl und das Backpulver auf die Mischung sieben und zu einem Knetteig verarbeiten. Teig in eine Springform 28 cm oder zwei kleine Formen geben und den Boden und die Ränder der Form mit Teig bedecken. Dann die Heidelbeeren auf den Teig geben. Für den Guss die Butter schaumig rühren und nach und nach Quark und Zucker unterrühren, dann das Ei, die Milch und das Saucenpulver unterrühren und den Guss auf die Heidelbeeren gießen. Bei 175°C etwa 60 Minuten backen

- **Heidelbeerkuchen 2**

Heidelbeerkuchen 2

1 kg Heidelbeeren

100 g Quark

1 EL Milch

Salz

4 EL Öl

50 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

200 g Mehl

4 gestrichene TL Backpulver

50 g Butter  
100 g Zucker  
250 g Quark  
1 Ei  
1 Packung Saucenpulver, Vanille-Geschmack  
5 EL Milch, kalt

Für den Belag die Heidelbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Für den Teig 100 g Speisequark mit 1 EL Milch, Salz, 1 Ei, 4 EL Speiseöl, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker verrühren; 200 g Weizenmehl mit 12 g Backpulver mischen, sieben, die Hälfte davon unterrühren, den Rest des Mehls unterkneten - den Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform (Durchmesser etwa 28 cm) ausrollen, am Rand etwas hochdrücken, die Heidelbeeren gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Für den Guss 50 g Butter geschmeidig rühren, nach und nach 100 g Zucker, 250 g Speisequark, 1 Ei, 1 Päckchen Soßen-Pulver Vanille-Geschmack, 5 EL kalte Milch unterrühren, den Guss über die Heidelbeeren verteilen. Strom: 175-200 °C (vorgeheizt), Gas: 2 - 3 (nicht vorgeheizt), Backzeit: 60 - 70 Minuten.

- **Heidelbeertarte**

Heidelbeertarte

Für 2 Personen

40 g abgetropfter Magerquark  
1 1/2 EL Öl  
2 EL fettarme Milch  
1 Prise Salz  
50 g Mehl Typ 1050  
1/4 bis 1/2 gestrichener TL Backpulver  
70 g verlesene Heidelbeeren  
2 EL Kokosflocken  
2 EL Eiweiß  
1 TL Zucker  
1 TL weiche Butter  
1 TL Aprikosenkonfitüre  
6 EL fettarme Milch  
1 unbehandelte Zitronenschale  
1 Msp. Vanillemark  
etwas flüssiger Süßstoff

Quark, Öl und Milch mit einer Prise Salz verrühren, Mehl und Backpulver sieben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten, halbieren, zu Kugeln formen, in Klarsichtfolie wickeln und bei Zimmertemperatur 15 Min. ruhen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und auf Backpapier legen.

Kokosflocken mit Eiweiß, Zucker und Butter glatt rühren und so auf den Teig streichen, dass ein 2 cm breiter Rand frei bleibt. Heidelbeeren darauf verteilen, ebenfalls den Rand frei lassen. Ofen auf 200°C vorheizen. Tartes in der untersten Einschubleiste etwa 20 Min. backen, bis der Boden gelb gebräunt ist. Aprikosenkonfitüre mit etwas Wasser verdünnen, erhitzen und die frisch gebackene Tarte damit bestreichen.

Milch mit Zitronenschale und Vanille in einem kleinen Topf erwärmen, mit Süßstoff abschmecken und einige Minuten ziehen lassen. Zitronenschale heraus

nehmen und die warme Milch mit einem Milchschaumer aufschlagen. Jeweils eine Tarte auf einem flachen, warmen Teller setzen und Milchschaum außen herum ziehen.

- **Johannisbeer-Quarkkuchen**

Johannisbeer-Quarkkuchen

Für 16 Portionen

Teig

150 g Quark

6 EL Milch

6 EL Öl

75 g Zucker

1 Prise Salz

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

Belag

750 g Johannisbeeren

750 g Quark

200 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

3 Eier

2 Eigelb

2 Eiweiß

50 g Butter, geschmolzen

50 g Speisestärke

100 g Zucker

20 g Mandeln, gehobelt

Für den Teig den Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten Mehls dazugeben und unterrühren. Den Rest des Mehls unterkneten. Den Teig 1/2 cm dick auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag die Johannisbeeren waschen, gut abtropfen lassen und entstielen. Den Quark mit Zucker, Vanillinzucker, Eiern, Eigelb, Butter und Speisestärke verrühren. Die Johannisbeeren unter die Quarkmasse heben, auf dem Teig verteilen, glatt streichen und einen mehrfach umgeknickten, gefetteten Streifen Alufolie vor den Teig legen. Anschließend bei ca. 200°C, Gas Stufe 3, etwa 25 Min. backen. Das Eiweiß steif schlagen, es muss so fest sein, dass ein Messerschnitt sichtbar bleibt. Danach den Zucker esslöffelweise nach und nach darunter schlagen. Den Eischnee gleichmäßig auf die Quarkmasse streichen. Zum Schluss die gehobelten Mandeln darüber streuen. Bei 200°C, Gas Stufe 3, nochmals etwa 5 Min. backen.

- **Kamel-Karawane**

Kamel-Karawane

Für ein Backblech

Quark-Öl-Teig

1 Apfel (etwa 150 g)

350 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
50 g abgezogene, gemahlene Mandeln  
125 g Magerquark  
75 g brauner Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
2 EL Apfelsaft  
2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
1 Ei (Größe M)  
1 Eiweiß (Größe M)

Außerdem  
1 Eigelb (Größe M)  
1 EL Milch  
einige Rosinen  
Lakritz oder rote Fruchtgummischnüre

Stelle alle Zutaten abgewogen bereit. Heize den Backofen vor.\* Fette 2 Backbleche und belege sie mit Backpapier. Schneide aus festem Karton Schablonen für die Kamele aus.

1. Quark-Öl-Teig: Wasche und schäle den Apfel und raspele ihn. Mische Mehl und Backpulver und siebe es in eine Rührschüssel. Füge die übrigen Zutaten - bis auf den geraspelten Apfel - hinzu und verarbeite alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Knete zuletzt den geraspelten Apfel unter.

2. Rolle den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 1 cm dick aus. Lege die Kamel-Schablonen auf den ausgerollten Teig, schneide die Figuren aus und lege sie auf die vorbereiteten Backbleche. Forme aus den Teigresten "Lastpäckchen" für die Kamele und lege diese zum Beispiel zwischen die "Höcker" oder einzeln auf das Blech.

3. Verquirle das Eigelb mit der Milch, bestreiche die Teigstücke gleichmäßig damit und stecke Rosinen als "Augen" in die Kamele. Schiebe das Blech in das untere Drittel in den Backofen.\*

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)\*

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)\*

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)\*

Backzeit: etwa 20 Minuten\*

4. Nach dem Backen ziehst du das Gebäck vorsichtig mit dem Backpapier vom Blech und lässt es auf einem Kuchenrost erkalten.

5. Binde die Kamele und die Lastpäckchen zum Beispiel mit Lakritz- oder Fruchtgummischnüren als Karawane zusammen.

Tipp

Wenn nur 1 Backblech vorhanden ist, kannst du die übrigen Kamele auch auf dem zugeschnittenen Backpapier zubereiten. Ziehe dann einfach das Backpapier auf das Backblech.

- **Kartoffel-Apfel-Torte**

Kartoffel-Apfel-Torte

Für 4 Personen

Teig

200 g Mehl

□ TL Salz

1 gestrichener TL Backpulver

100 g Magerquark

6 EL Milch

4 EL Öl

2 EL Reibkäse

Belag

600 g gegarte Pellkartoffeln

1 EL Öl

100 g Dörrfleisch

1 Zwiebel

1 großer Apfel

Salz, Pfeffer, Rosmarin

Guss

100 g Sahne

1 Ei

6 EL Milch

Muskat

50 g Reibkäse

200 g Mehl, □ TL Salz, 1 TL Backpulver, 100 g Quark, 6 EL Milch und 4 EL Öl zu einem Teig verkneten. Boden und Rand einer großen runden Backform (Durchmesser 30 cm) damit auskleiden, mit 2 EL geriebenem Käse bestreuen und 15 Minuten bei 200 □C bzw. 190□ (Heißlufttherd) vorbacken.

Belag Kartoffeln in Scheiben schneiden, schuppenartig auf dem Teig anordnen. Dörrfleisch würfeln, Zwiebel fein würfeln, Apfel würfeln. Dörrfleisch in 1 EL Öl anbraten, Zwiebel- und Apfelwürfel mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, über die Kartoffeln in die Backform geben.

Guss: Sahne, Ei, Milch, Muskat und Reibekäse verquirlen, über die Torte verteilen. Bei 220/190□ C ca. 25 Min. backen.

- **Kirschkuchen mit Rahmguss**

Kirschkuchen mit Rahmguss

Quark-Öl-Teig

300 g Weizenmehl

1 Packung Backpulver

150 g Speisequark

100 ml Milch

100 ml Speiseöl

75 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

Belag

4 EL Semmelbrösel

1,5 kg Süßkirschen oder 1,5 kg Sauerkirschen oder 2 Gläser Sauerkirschen (je 370 g Abtropfgewicht)

100 g Zucker für frische Sauerkirschen

Guss

250 ml (1/4 l) saure Sahne

4 Eier

60 g Speisestärke

150 g Zucker

1. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Müllermeister sieben. Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und Salz hinzufügen.

2. Die Zutaten zu einem Teig verarbeiten. (nicht zu lange, sonst klebt der Teig). Maxi-Schnitte auf den Thermo-Star angleichen (ausziehen). Anschließend mit Hilfe von 2 Dauerbackunterlagen ausrollen. In die Maxi-Schnitte geben.

3. Für den Belag den Teig mit Semmelbrösel bestreuen. Kirschen entkernen (Sauerkirschen zuckern und 1/2 Stunde ziehen lassen, gut abtropfen lassen oder Sauerkirschen aus dem Glas gut abtropfen lassen) und auf dem Teig verteilen. - Backzeit: ca. 15 Minuten - Ober-/Unterhitze: ca. 180°C - Heißluft : ca. 160°C - Gas: ca. Stufe 3

4. Für den Guss saure Sahne, Eier Speisestärke und Zucker mit dem Schneemann verrühren und auf den Kirschen verteilen. Bei gleicher Temperatureinstellungen fertig backen. - Backzeit ca. 15 Minuten

5. Kuchen in der Form erkalten lassen. Mit dem Profi-Schnittenhelfer vom Thermo-Star nehmen. Die Dauerbackunterlage entfernen und mit einem Messer den Rand etwas ablösen und die Maxi-Schnitte entfernen. Tipp: Max. 1 Tag vor dem Verzehr zubereiten. Anstelle der sauren Sahne kann auch Creme Fraiche verwendet werden.

- **Kirschkuchen mit Sahneguss**

Kirschkuchen mit Sahneguss

Quark-Öl-Teig

200 g Quark

50 g Öl

50 ml Milch

1 Ei

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

1 Prise Salz

400 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Belag

3 Gläser Sauerkirschen oder 1500 g frische, entsteinte Kirschen

250 ml saure Sahne

4 Eier  
60 g Stärke  
125 g Zucker

Außerdem  
Semmelbrösel  
Fett für das Blech

Für den Teig den Quark mit Öl, Ei, Milch, Zucker, Salz und Vanillinzucker verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und die Hälfte in die Mischung sieben. Alles unterrühren. Das restliche Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig etwas entspannen lassen, dann zu einem Rechteck ausrollen. Auf ein gefettetes Backblech auslegen.

Für den Belag Kirschen waschen und entsteinen, oder Kirschen aus dem Glas gut abtropfen lassen. Boden mit Semmelbrösel bestreuen und gleichmäßig die Kirschen auf dem Teig verteilen.

Für den Guss Eier, saure Sahne, Stärke und Zucker verrühren und über die Kirschen gießen. In den vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen auskühlen lassen und in gleichgroße Rechtecke schneiden

- **Kirschkuchen mit Vanilleguss**

Kirschkuchen mit Vanilleguss

Quark-Öl-Teig  
250 g Mehl  
3 TL Backpulver; gestrichen  
125 g Magerquark  
4 EL Milch  
4 EL Rapsöl  
60 g Zucker  
1 Packung Vanillin-Zucker  
1 Prise Salz

Füllung und Guss  
1 Glas Sauerkirschen; a 720 ml  
4 Eier  
□ Zitrone; abgeriebene Schale  
1 Packung Vanillin-Zucker  
500 g Vanille-Joghurt

Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben, zusammen mit dem Quark, der Milch, dem Rapsöl, Zucker, Vanillin-Zucker und dem Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Springform mit Rapsöl austreichen, Teig mit 2 cm hohem Rand in die Form drücken. Abgetropfte Kirschen auf dem Teig verteilen. Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Für den Guss: Eier trennen. Zitronenschale, Vanillin-Zucker und Eigelb unter den Joghurt rühren. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Guss über die Früchte geben. Das Ganze im Backofen 50 bis 60 Minuten backen.

- **Manche-Manche-Kuchen**

Manche-Manche-Kuchen

1. Teig

100 g Zucker

100 g Margarine (weich kneten, aber nicht warm machen)

300 g Mehl

Päckchen Backpulver

1 Ei

3 EL Wasser

2 EL Kakao

Alles gut durchkneten und auf ein gefettetes Backblech auftragen.

2. Teig

4 Becher Quark

200 g Zucker

75 g Margarine (warm machen)

2 Eier

Abgeriebene Schale einer Zitrone

1 Päckchen Vanillezucker

Alles gut verrühren und auf den ersten Teig geben.

3. Teig

2 Eier

1 Tasse Öl

200 g Zucker

200 g Mehl

3 EL Wasser

Päckchen Backpulver

Wieder alle gut verrühren und auf den zweiten Teig geben.

Bei 200°C backen.

- **Mandarinen-Joghurt-Kuchen**

Mandarinen-Joghurt-Kuchen

Für 1 tiefes Blech

Quark-Öl-Teig

350 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

2 EL Kakaopulver

200 g Magerquark

125 ml Milch

125 ml Sonnenblumenöl

100 g Zucker oder 80 g Fruchtzucker

1 Päckchen Vanillinzucker

Salz

Fett fürs Blech

Belag  
3 Dosen Mandarin-Orangen (Abtropfgewicht je 175 g)  
5 Eier (Größe M)  
750 g Speisequark (20 %)  
750 g Sahnejoghurt  
2 EL Speisestärke  
1 TL Zimt  
220 g Zucker oder 170 g Fruchtzucker

Ofen auf 175°C vorheizen. Für den Teig Mehl mit Backpulver und Kakaopulver mischen. Mehlmischung, Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und 1 Prise Salz mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Mandarinen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und das gefettete tiefe Backblech damit auskleiden. Oder Teig direkt auf dem Backblech mit kleiner Rolle verteilen. Eier trennen. Eigelbe, Quark, Joghurt, Speisestärke, Zimt und 120 g Zucker (90 g Fruchtzucker) verrühren. Eiweiße steif schlagen, dabei restlichen Zucker nach und nach zufügen und 3 - 4 Minuten weiterschlagen. Erst die Mandarinen, dann den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Masse auf den Teig streichen. Kuchen im Backofen bei 175°C (Gas Stufe 2) etwa 65 Minuten backen.

#### • **Mandarinen-Schmand-Kuchen**

Mandarinen-Schmand-Kuchen

Quark-Öl-Teig  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
150 g Magerquark  
100 ml Milch  
100 ml Speiseöl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillin-Zucker  
1 Prise Salz

Belag  
2 Packungen Pudding-Pulver-Vanillin-Geschmack  
100 g Zucker  
750 ml Milch  
500 g Schmand  
4 Dosen Mandarinen (je 175 g Abtropfgewicht)  
75 g Mandelblättchen

Guss  
200 g Puderzucker  
2 EL Zitronensaft

Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Quark, Milch, Öl, V-Zucker und Salz hinzufügen und zu einem Knetteig verarbeiten aus den Teig eine Rolle formen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (30x40 cm) Einen Backrahmen (30x40 cm) auf ein Backblech stellen und ein fetten die Teigplatte einfüllen. Für den Belag aus Pudding-Pulver, Zucker und Milch nach Packungsanleitung (aber mit den hier angegebenen Zutaten)einen

Pudding kochen, Schmand unterheben und auf den Teig streichen

Mandarinen abtropfen lassen und auf dem Kuchen verteilen und bei 180 Grad(vorgeheizt Heißluft) 30 Minuten backen. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen und auskühlen lassen. Für den Guss Puderzucker mit soviel Zitronensaft anrühren bis der dick flüssig ist mit Hilfe eines Teelöffels über den Kuchen verteilen mit Mandelblättchen

- **Mandel-Quark-Kuchen**

Mandel-Quark-Kuchen

Für 6 Portionen

Teig

150 g Magerquark

5 EL Rahm

5 EL Zucker

200 g Mehl

1 EL Backpulver

Belag

80 g Butter

2 EL Zucker

2 EL Honig

100 g Mandeln (Blätter oder Stifte)

3 EL Rahm

150 ml Rahm

Teig: Quark, Rahm, Öl und Zucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen und dazu geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ein Kuchenblech (ca. 26 cm Durchmesser) einfetten, Teig darauf auslegen.

Belag: Butter, Zucker und Honig bei kleiner Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen, Mandeln und Rahm unterrühren. Mandelmischung auf den Teigboden verteilen. Bei 200° im Ofen 20 min. backen. Anschließend mit etwas geschlagenem Rahm servieren.

- **Mohngugelhupf**

Mohngugelhupf

20 dkg Topfen, gut ausgedrückt

3 EL Milch

2 Eier

1/8 l Öl

8 dkg Zucker

1 Packung Vanillinzucker

Salz

40 dkg Mehl

1 Packung und 2 gestrichene Kaffeelöffel Backpulver

Füllung

20 dkg Mohn

2 EL Honig oder Marmalade  
2 EL Zucker  
ca. □ 1 Milch  
5 dkg Rosinen

Den Topfen nach und nach mit Milch, Eiern, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz gut verrühren. 2/3 des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls löffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls einkneten. Für die Fülle werden die Zutaten vermischt, unter ständigem Rühren erhitzt und kalt gestellt. Der Teig wird zu einem Rechteck ausgewalzt, mit der Fülle bestrichen, eingerollt und in einer befetteten und mit Bröseln bestreuten Gugelhupfform gebacken.

#### • **Mohnkleckerkuchen**

Mohnkleckerkuchen

Für 15 Portionen

Teig  
375 g Mehl  
3 TL Backpulver  
200 g Magerquark  
100 g Zucker  
2 Eier  
1 Prise Salz  
9 EL Öl

1. Füllung  
1 Liter Milch  
125 g Butter  
200 g Grieß  
225 g Zucker  
375 g Mohn, gemahlen

2. Füllung  
400 g Quark  
1 Packung Saucenpulver, Vanille  
50 g Zucker  
1 Glas Pflaumenmus  
200 g Mehl  
125 g Zucker  
1 TL Zimt  
100 g Butter

Aus den Zutaten für den Quark-Ölteig einen Knetteig bereiten, 10M Min. ruhen lassen, danach auf einem Backblech ausrollen. Für die Mohnfüllung: die Milch mit der Butter in einem großen Topf erwärmen, restliche Zutaten dazugeben. Einmal kochend aufwallen lassen, danach 20 Min. ausquellen lassen. Für die Quarkfüllung: den Quark mit einem Päckchen Vanillesoßenpulver verrühren, Zucker nach Geschmack dazugeben. Auf dem ausgerollten Teig Mohnfüllung, Quarkfüllung und Pflaumenmus in großen Klecksen mit einem Löffel verteilen. Zuletzt die Streusel zubereiten. Dazu das Mehl mit dem Zucker und dem Zimt in einer Schüssel verrühren, die Butter schmelzen lassen und in dünnem Strahl in die Schüssel laufen lassen, dabei mit der Gabel Streusel formen. Zuletzt die Streusel über dem Kuchen

verteilen. Bei 200 Grad ca. 35 bis 40 Min. backen.

- **Mohnkuchen**

Mohnkuchen

Teig

200 g trockener Quark

6 EL Milch

8 EL Öl

1 Ei

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

etwas Salz

400 g Mehl

1 Päckchen und 2 gestrichene TL Backpulver

Belag

200 g Mohn

1/4 l Milch

1 EL Honig

50 g Zucker

100 g Rosinen

100 g Mandeln

1 Zitrone (Schale)

1 Ei

50 g Fett, Butter oder Margarine

Quark durch ein Sieb streichen, mit Milch, Öl, Ei, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Die Hälfte des mit dem Backpulver gemischten Mehls mit der Masse vermengen, dann das übrige Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Noch etwas Mehl zugeben, wenn der Teig klebt. Ein gefettetes Backblech mit dem ausgerollten Teig belegen, Belag aufstreichen und backen (175 °C bis 195 °C, 40 bis 50 Minuten). Mohnkuchen aus Quark-Ölteig

- **Mohnkuchen vom Blech**

Mohnkuchen vom Blech

Für 25 Portionen

100 g Zucker

450 g Mehl

225 g Quark

9 EL Milch

9 EL Öl

1 Packung Backpulver

500 g Mehl

200 g Zucker

200 g Butter

2 Packung Mohnback

100 g Mandeln, gemahlen

2 Eier

125 g Butter

Den Quark-Öl Teig zubereiten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausrollen. Alternativ kann man auch süßen Hefeteig verwenden.

Butter schmelzen, restliche Zutaten für den Belag unterrühren und auf den Teig streichen. Den Streusel kneten und über dem Belag. Bei 175°C je nach Ofen 30-45 Minuten backen. Nach Geschmack noch Puderzucker mit Zitronensaft zu einem Guss verrühren und auf dem noch warmen Kuchen verteilen.

- **Mohnstreusel-Blechkuchen**

Mohnstreusel-Blechkuchen

Quark-Öl-Teig

150 g Quark

6 EL Milch

6 EL Öl

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

1 Prise Salz

300 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Mohnfüllung

500 ml Milch

40 g Butter

60 g Grieß

200 g gemahlene Mohn

6 EL Zucker

2 Eier

1 Prise Zimt

Streusel

200 g Mehl

100 g Zucker

100 g Butter

Außerdem

Fett für das Blech

Puderzucker zum Bestäuben

Den Quark gut auspressen. Mit der Milch, dem Öl, dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Salz verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und die Hälfte nach und nach unterrühren. Den Rest mit der Hand unterkneten. Teig zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung die Milch mit der Butter aufkochen, den Grieß dazugeben und unter Rühren 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Den Mohn, Zucker, Eier und den Zimt einrühren. Für den Streusel das Mehl mit dem Zucker und der Butter zu einem krümeligen Streusel verarbeiten.

Den Teig auf ein gefettetes Backblech ausrollen und einen 2 cm hohen Rand formen. Die Mohnfüllung darauf verstreichen und den Streusel darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 25-30 Minuten backen. Nach dem Backen erkalten lassen. In gleichgroße rechteckige Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

- **Nuss-Stollen mit Birnen**

Nuss-Stollen mit Birnen

Füllung

200 g getrocknete Birnen  
5 EL Birnensaft  
je 100 g geh. Haselnüsse und Mandeln  
50 g Zucker  
1 TL Zimt  
1/2 TL Nelken  
6 EL Sahne  
150 g Marzipanmasse

Teig

250 g Quark  
5 EL Milch  
1 Ei  
1/8 l Öl  
100 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
400 g Mehl  
1 Backpulver  
Butter  
Puderzucker zum Garnieren

1. Für die Füllung: Birnen hacken und mit Saft beträufeln. Mandeln, Nüsse, Zucker, Gewürze und Sahne untermischen. Marzipan in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Für den Teig: Quark, Milch, Ei, Öl, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl nach und nach unterziehen, mit Backpulver zu geschmeidigem Teig verarbeiten.
3. Teig ausrollen, mit Marzipanscheiben und Mandel-Birnenmasse belegen. Von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen, die doppelte Rolle auf ein gefettetes Blech setzen. Im Ofen bei 180°C in 55 Min. backen.
4. Den noch heißen Kuchen mit Butter und Puderzucker garnieren.

Pro Stück 400 kcal.

- **Nussrolle**

Nussrolle

Teig

150 g Magerquark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
1 Prise Salz  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Füllung  
200 g Haselnüsse, gemahlen  
100 g Zucker  
4 Tropfen Bittermandelöl  
1 Eiweiß  
3 Wasser und/oder Rum

Bestreichen  
□ Eigelb  
1 EL Milch

Quark mit Zucker und Vanillezucker, Milch, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren, dann alles zu einem glatten Teig kneten. Die gemahlene Haselnüsse mit dem Zucker vermischen, dann □ Eigelb, Eiweiß, Wasser und Bittermandelöl dazugeben und eine glatte Masse daraus rühren. Den Teig zu einem möglichst gleichmäßigen, langen Rechteck ausrollen. Das geht am besten auf einem bemehlten Geschirrtuch. Dann die Nussmasse darauf verstreichen und den Teig einrollen. Die Rolle auf einem mit Backpapier belegten Blech zu einem Kranz formen, dabei die Enden gut zusammendrücken. Den Kranz mit einem scharfen Messer auf der Oberseite ein paar Mal schräg einschneiden. Das restliche Eigelb mit 1 EL Milch verrühren und den Kranz damit einstreichen. Bei 175°C ca. 50 min. backen.

- **Obstkuchen mit Streuseln**

Obstkuchen mit Streuseln

150 g Quark  
5 EL Milch  
6 EL Öl  
Salz  
80 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver

Mehl und Backpulver mit dem Knethaken unterrühren. Je nach Belieben mit Äpfeln, Zwetschgen o.ä. und mit Streusel belegen.

Streusel  
150 g Mehl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
100 g Butter  
etwas Zimt

- **Orangen-Quark-Kuchen**

Orangen-Quark-Kuchen

Für 12 Portionen

250 g Quark, abgetropft  
1 Ei  
8 EL Milch

10 EL Öl  
1 Packung Vanillezucker  
1 Prise Salz  
450 g Mehl  
3 TL Backpulver, gestrichen

#### Füllung

1 Pck. Puddingpulver, Vanille  
□ Liter Milch  
4 EL Zucker  
250 g Butter  
1 TL Orangenschale, abgerieben  
Orangensaft von einer Orange  
8 Orangen, in Filets geschnitten

#### Guss

300 g Puderzucker  
4 EL Kakaopulver  
30 g Butter  
Schokoladenraspel

Für den Teig den abgetropften Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Ei, Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach in die Quarkmasse einarbeiten. Gut verkneten. Den Teig teilen. Ein Backblech fetten.

Die eine Teighälfte leicht ausrollen und mit den Händen ins Backblech drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft 180°C) 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Die andere Teighälfte ebenso backen. Für die Füllung das Puddingpulver in etwas kalter Milch glatt rühren. Die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver hineingeben und unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Pudding auf Zimmertemperatur auskühlen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. Orangenschale und -saft einrühren. Die Butter schaumig rühren, nach und nach den Pudding unter die Butter mischen.

Einen der Teigböden mit der Creme bestreichen, die Orangenfilets darauf verteilen und etwas eindrücken. Den anderen Teigboden darauf setzen.

Für den Guss Puderzucker und Kakao mischen und mit 3 EL heißem Wasser und der Butter verrühren. Den Kuchen damit bestreichen und zum Schluss mit Schokoraseln bestreuen.

## • Pfirsich-Quark-Kuchen

### Pfirsich-Quark-Kuchen

#### Teig

75 g Quark  
3 EL Milch  
3 EL Öl  
125 g Zucker  
200 g Mehl  
2 TL Backpulver

#### Belag

100 ml Sahne

100 g Zucker  
2 EL Vanillinzucker  
3 Eigelb  
425 g Quark  
1 EL Speisestärke  
2 EL Grieß  
3 Eiweiß  
500 g Pfirsiche

Quark mit Milch, Öl und Zucker mischen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren bzw. kneten. Eine Springform fetten, mit dem Teig auskleiden und dabei einen 3cm hohen Rand bilden.

Sahne mit Zucker und Vanillinzucker mischen und die Eigelb einrühren. Quark und Speisestärke sowie den Grieß unter die Eigelbmasse mengen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unterziehen. 1/3 der Quarkmasse in die Springform füllen, 500 g Pfirsiche, enthäutet und halbiert auf die Quarkmasse legen, mit der restlichen Masse abdecken. Den Kuchen auf der untersten Schiene für 1 Stunde backen (200°C). Im abgeschalteten Ofen noch 10 Min. stehen lassen.

#### • **Pflaumenkuchen 1**

Pflaumenkuchen

Für ca. 12 Stück

100 g Magerquark  
80 g Honig  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Ei (Gew.-Kl. M)  
1 Päckchen Vanillezucker  
125 g Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
75 g Kölln Instant Flocken  
50 g Köllns Echte Kernige  
50 g Blütenzarte Köllnflocken  
50 g Haselnüsse (gemahlen)  
□ TL Zimt  
40 g Butter  
50 g Honig  
800 g Pflaumen

Quark mit Honig, Öl, Ei und Vanillezucker verrühren. Weizenmehl, Backpulver sowie 75 g Köllns Echte Kernige mischen und mit der Quark-Öl-Masse zu einem glatten Teig verkneten. Teig im Kühlschrank 60 Minuten ruhen lassen. Weitere 50 g Köllns Echte Kernige in einer Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. Nun die Nüsse mit den verbleibenden Köllns Echten Kernigen in der Pfanne kurz bräunen. Anschließend Zimt, geschmolzene Butter und Honig unter die Nussmischung rühren.

Springform (8 26 cm) einfetten. Teig durchkneten, auf dem Boden der Form ausrollen und einen 2 cm hohen Rand formen. Mit Röstflocken austreuen. Pflaumen waschen, entsteinen, 3 mal der Länge nach einschneiden und auf dem ausgerollten Teig dicht nebeneinander verteilen. Nussmasse über die Pflaumen geben. Kuchen auf der Mittelschiene im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Ober-/Unterhitze: 180 °C

Umluft: 160 °C

Backzeit: 40-45 Minuten

- **Pflaumenkuchen 2**

Pflaumenkuchen 2

Für 12 Stück

Quark-Öl-Teig

100 g Magerquark

4 EL Milch fettarm

4 EL Sonnenblumenöl

60 g Fruchtzucker

200 g Mehl (Type 405)

1 Backpulver

Belag

750 g Pflaumen

50 g Mandelblättchen

1. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben. Quark, Milch, Öl und Zucker dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.
2. Eine Springform leicht fetten, den Teig mit der Hand so verteilen, dass der Boden gleichmäßig bedeckt ist und ein ungefähr 2 cm hoher Rand entsteht.
3. Für den Belag die Pflaumen waschen und entsteinen. Die Pflaumen kreisförmig auf dem Teigboden anordnen und mit Mandelblättchen bestreuen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 160- 180°C etwa 20- 30 Min. backen.

Pro Portion 170 kcal., 4 g Eiweiß, 6 g Fett; 24 g Kohlenhydrate, 2,5 g Ballaststoffe, 2 BE

- **Pflaumenkuchen 3**

Pflaumenkuchen 3

Quark-Öl-Teig

75 g Quark

50 ml Öl

50 ml Milch

40 g Zucker

1 Päckchen Van. Zucker

4 TL Backpulver

150 g Mehl

verrühren und Teig in 26-28 cm Durchmesser Runde Form geben

Pflaumen 1/4teln und drauflegen

Streusel  
90 g Margarine  
70 g Zucker  
150 g Mehl  
obenauf und ab in den Ofen. Backzeit Gas Stufe 2 ungefähr 30 Minuten.

- **Pflaumenkuchen mit Nüssen**

Pflaumenkuchen mit Nüssen

Für 12 Stück

1 kg Zwetschen  
100 g Magerquark  
5 El Milch  
4 El Öl  
150 g Vanillezucker  
1 Prise Salz  
200 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
100 g Walnüsse  
75 g Butter

1. Zwetschen halbieren, entsteinen, oben etwas einschneiden. Quark, 4 El Milch, Öl, 50 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver unterheben. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (34 cm) ausrollen und eine gefettete Tartform (28 cm) damit auslegen. Zwetschen darauf schichten. Nüsse hacken.

2. Rest-Zucker und Vanillezucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Butter zufügen, aufkochen. Rest Milch unterrühren. Nüsse unterheben. Krokant abkühlen lassen. Dann über die Zwetschen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca 50 Min. backen

Pro Stück 300 kcal.

- **Pflaumenkuchen mit Zimt-Streuseln**

Pflaumenkuchen mit Zimt-Streuseln

Teig  
100 g Zucker  
150 g Quark  
6 EL Milch  
6 EL Öl  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 Prise Salz

Streusel  
100 g Halbfettmargarine  
50 g Zucker  
200 g Mehl

1 Prise Backpulver  
2 TL Zimt

Belag  
1 kg Pflaumen, entsteint

Die Zutaten für den Teig verkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Dann den Teig mit einer Gabel einstechen. Die Pflaumen entsteinen und zweimal einschneiden. Dann den Teig damit belegen. Zutaten für die Streusel verkneten und auf den Pflaumen verteilen. Ofen bei 150 Grad Umluft nicht vorheizen und Kuchen 25 min backen. Bei Ober- und Unterhitze den Ofen auf 190 Grad vorheizen und 25 bis 30 min backen bei 170 Grad.

## • Pflaumenmuskuchen

Pflaumenmuskuchen

Für eine Kastenform (30x11 cm)

Quark-Öl-Teig  
250 g Weizenmehl  
3 gestrichene TL Backpulver  
50 g Zucker  
125 g Magerquark  
5 EL Milch  
5 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Füllung  
200 g Marzipan-Rohmasse  
125 g Pflaumenmus

Außerdem  
1 EL Kondensmilch  
1 EL Hagelzucker

Guss  
2 EL Puderzucker  
1 TL Zitronensaft

Vorbereiten: Heizen Sie den Backofen vor. Fetten Sie die Kastenform (30 x 11 cm).

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, Teig klebt sonst). Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (30 x 25 cm) ausrollen und der Länge nach halbieren.

Füllung: Das Marzipan sehr fein würfeln und mit dem Pflaumenmus mit einem Handrührgerät (Rührbesen) zu einer glatten Masse verrühren. Die Masse auf die Teigstreifen streichen, dabei jeweils einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Teigstreifen jeweils von der längeren Seite her aufrollen. Beide Teigrollen wie Kordeln umeinander drehen, den Teig in die Kastenform legen und die Wölbungen mit einem Messer etwa 1/2 cm tief einschneiden. Den Teig mit Kondensmilch

bestreichen und die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 35 Minuten

Den Kuchen sofort aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Guss: Puderzucker sieben und mit Zitronensaft glatt rühren, den Kuchen damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

## • **Quark-Nuss-Strudel**

Quark-Nuss-Strudel

Für 1 Backblech

Teig

150 g Magerquark

6 EL Milch

6 EL Öl

75 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

Salz

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

Füllung

100 g gemahlene Haselnüsse

75 g Zucker

5 Tropfen Bittermandel-Backöl

1/2 Eigelb

1 Eiweiß

1 EL Wasser

Bestreichen

1/2 Eigelb

Für den Teig: Alle Zutaten, außer dem Mehl mit dem Handrührgerät für festen Teig verrühren. Zuletzt das Mehl darunterühren. Evtl. etwas mehr Mehl verwenden (Teig darf nicht zu klebrig sein).

Für die Füllung: Alle Zutaten verrühren, Wasser darunter bis Teig geschmeidig. Evtl. weniger Wasser verwenden (Füllung darf nicht zu matschig sein).

Teig ausrollen, ca. 30 x 40 cm, Füllung daraufstreichen, einrollen und mit 1/2 Eigelb bestreichen. Backzeit: 30 - 40 Min. bei 180 °C (vorgeheizt)

Variante

Aufgerollten Strudel in Schnecken schneiden, die Schnecken mit Eigelb bestreichen und entsprechend kürzer backen.

- **Raspelkuchen**

Raspelkuchen

Belag

150 g Butter

200 g Zucker

1 Packung Vanillinzucker

2 EL Milch

200 g Kokosraspel

Quark-Öl-Teig

150 g Quark

6 EL Speiseöl

75 g Zucker

1 Packung Vanillinzucker

1 Prise Salz

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

Bestreichen

Milch

Für den Belag Butter zerlassen, nach und nach Zucker, Vanillinzucker und Milch unterrühren. Danach noch die Kokosraspel unterrühren und abkühlen lassen.

Für den Teig Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben, die Hälfte davon unterrühren, den Rest des Mehls unterkneten. Den Teig knapp 1/2 cm dick auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Mit Milch bestreichen. Einen Backrahmen darumstellen.

Die Kokosmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Strom: 175-200°C

Gas: 5 Min. vorheizen 3-4, backen 3-4

Backzeit: etwa 20 Min.

- **Rhabarber-Bananenkuchen**

Rhabarber-Bananenkuchen

Für 20 Portionen

750 g Rhabarber

225 g Zucker

150 g Margarine

550 g Mehl

1 Packung Vanillezucker

150 g Magerquark

5 EL Milch

5 EL Öl

1 Prise Salz

1 Zitrone, unbehandelt, davon die Schale

1 Packung Backpulver

750 g Bananen  
2 EL Zitronensaft

Rhabarber putzen und in dicke Scheiben schneiden. 2 EL Zucker darüber streuen und etwas ziehen lassen. Fett schmelzen. 250 g Mehl, 125 g Zucker und Vanillinzucker mit dem flüssigen Fett zu Streuseln verkneten. Quark, restlichen Zucker, Milch, Öl, Salz und Zitronenschale verrühren. Übriges Mehl und Backpulver mischen, und unter die Quarkmasse kneten. Teig dünn auf einem gefetteten und mit Paniermehl ausgestreuten Backblech ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, im Zitronensaft wenden und mit den Rhabarberscheiben auf dem Teig verteilen. Streusel über die Früchte streuen. Im Backofen 200°C ca. 35 - 40 Minuten backen.

- **Rhabarber-Erdbeer-Kuchen**

Rhabarber-Erdbeer-Kuchen

150 g Quark  
100 g Zucker  
5 EL Milch  
5 EL Öl  
1 Prise Salz  
1 Zitrone, die Schale  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 kg Rhabarber  
500 g Erdbeeren  
250 g Zucker  
4 Eier  
400 g saure Sahne  
150 g Zucker  
50 g Mandeln, gehackt

Quark, Zucker, Milch, Öl, Salz und Zitronenschale verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterkneten. Teig dünn auf einem Blech ausrollen. Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und unter Rühren mit dem Zucker ca. 5 Min. aufkochen lassen. Auf einem Sieb abkühlen und gut abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Rhabarber und Erdbeeren in bunter Mischung auf dem Teig verteilen. Für den Guss die Eier mit der sauren Sahne, dem Zucker verquirlen, über dem Kuchen verteilen und mit den Mandeln bestreuen. Bei 200 Grad 30 - 35 Min. backen.

- **Rhabarber-Quark-Kuchen mit Baiser**

Rhabarber-Quark-Kuchen mit Baiser

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
150 g Magerquark  
100 ml Milch  
100 ml Speiseöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz  
Belag:  
500-750 g Rhabarber  
750 g Magerquark  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Eier (Größe M)  
2 Eigelb (Größe M)  
50 g zerlassene Butter  
50 g Speisestärke

Baiser  
2 Eiweiß (Größe M)  
100 g Zucker  
20 g gehobelte Mandeln

Zubereitung Quark-Öl-Teig: Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Restliche Zutaten zufügen, mit Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe zu glattem Teig verarbeiten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, auf gefettetem Backblech (38x28cm) ausrollen. Vor den Teig als Rand mehrfach geknickten Streifen Alufolie legen. Rhabarber waschen, abfädeln, in 3 cm lange Stücke schneiden. Quark, Zucker, Vanillezucker, Eier, Eigelb, Butter und Speisestärke verrühren, Rhabarber unterheben, auf dem Boden glatt streichen.

Backen Ober-/Unterhitze: Etwa 180°C (vorgeheizt)  
Heißluft: Etwa 160°C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Etwa Stufe 3 (vorgeheizt)  
Backzeit: 25 Minuten

Zubereitung Baiser: Eiweiß steif schlagen, nach und nach Zucker unterrühren. Eischnee auf die Quarkmasse streichen, Mandeln darüber streuen, nochmals backen.

Backen Ober-/Unterhitze: Etwa 220°C (vorgeheizt)  
Heißluft: Etwa 200°C (vorgeheizt)  
Gas: Etwa Stufe 5 (vorgeheizt)  
Backzeit: 5-10 Minuten

## • **Rhabarberkuchen 1**

Rhabarberkuchen 1

Teig  
100 g Magerquark  
4 EL Milch  
1-8 EL Öl  
75 g Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Weizenmehl  
4 TL Backpulver

Füllung  
600 g Rhabarber, geschält  
20 g gemahlene Mandeln  
1 EL Zucker

1 EL Amaretto

Außerdem

5 EL Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

30 g gehackte Haselnüsse

2 EL Puderzucker

Quark, Milch, Öl, Zucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte davon einrühren und den Rest sorgfältig unterkneten. Auf eine bemehlten Arbeitsfläche zu einer Teigrolle (6 cm Durchmesser) formen. Den Rhabarber waschen, Putzen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Teig in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden und diese in eine gefettete Springform drücken. Mandeln und Zucker mit dem Amaretto zu einer dicken Masse verrühren und auf den Teig streichen und die Rhabarberstücke darauf verteilen. Bei 190 °C ca. 25 min backen. Herausnehmen und ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Die Konfitüre 1-2 min kochen. Den Kuchen aus der form lösen, Rhabarber und Rand des Kuchens mit der Konfitüre bestreichen, den Rand mit den gehackten Nüssen bestreuen. Den Kuchen ganz auskühlen lassen und anschließend mit Puderzucker

- **Rhabarberkuchen 2**

Rhabarberkuchen 2

Teig

100 g Quark

4 EL Öl

4 EL Milch

80 g Zucker

1 Packung Backpulver

200 g Mehl

Puddingpulver, Vanille, gekocht

1 kg Rhabarber, geschält und geschnitten

Bestreichen

1 Ei

2 EL Öl

2 EL Zucker, gehäuft

etwas Milch

etwas Mehl

1 Prise Backpulver

Zutaten für den Teig gut verarbeiten und in eine gefettete Springform drücken. Den gekochten und erkalteten Pudding mit einem Löffel ca. 1 cm dick über den Teig streichen. Darauf den zubereiteten Rhabarber legen und mit Vanillinzucker bestreuen. Anschließend die Zutaten zum Bestreichen zu einem löffelfesten Teig verrühren und über den Rhabarber streichen, sofort backen (Gasherd Stufe 2-3, ca. 40 Minuten). Dieser Kuchen schmeckt ganz und gar nicht sauer. Anstelle des Rhabarbers kann man auch Stachelbeeren verwenden.

- **Rhabarberkuchen 3**

Rhabarberkuchen 3

Quark-Öl-Teig  
150 g Magerquark  
4 EL Vollmilch  
6 EL Öl  
75 g Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Packung Backpulver

Belag  
1 kg Rhabarber

Guss  
1 unbehandelte Zitrone  
1 Becher saure Sahne (200 g)  
75 g Zucker  
2 Packungen Vanillinzucker  
2 Eier  
2 EL Speisestärke (40 g)

Teig: Quark gut abtropfen lassen. Mit Milch, Öl und Zucker verrühren. Mehl u. Backpulver mischen, die Hälfte unter die Quark-Masse rühren. Restliches Mehlgemisch esslöffelweise unterkneten. Teig mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Mit einer Teigrolle auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick kreisförmig ausrollen (35 cm) Die Teigplatte in eine gefettete Obstkuchenform (30 cm) legen, dabei einen 5 cm breiten Rand überstehen lassen.

Belag: Vom Rhabarber die Blätter und die Stielenden abschneiden. Rhabarber waschen, dann 5 Min. in kaltes Wasser legen, abspülen und abtropfen lassen. Schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Rhabarberstücke sternförmig auf den Quark-Öl-Teig in die Form legen. Den Teigrand umschlagen.

Guss: Zitrone waschen, trockenreiben. Die Schale auf einer mit Pergamentpapier belegten Reibe abreiben. Saure Sahne, Zucker, Vanillinzucker, Eier, Speisestärke und Zitronenschale verrühren. Über den Rhabarber gießen. Im auf 170°C (Gas Stufe 2-3) vorgeheizten Backofen auf dem Rost, 2. Schiene von unten ca. 1 Std. backen. Zwischendurch evtl. mit Pergamentpapier abdecken, damit er nicht zu braun wird. Kuchen auf Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Stück ca. 280 kcal.

- **Rosenkuchen mit Apfel-Quark**

Rosenkuchen mit Apfel-Quark

Quark-Öl-Teig  
250 g Magerquark  
1 Ei  
100 g Zucker  
1 Spur Salz  
8 EL Öl  
5 EL Milch  
500 g Mehl  
1 1/2 Packungen Backpulver  
Mehl zum Ausrollen

Fett für die Form

Füllung und Verzierung

400 g Boskop-Äpfel

250 g Magerquark

60 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 Ei

3/10 TL abgeriebene Zitronenschale

180g Preiselbeeren

1 EL Puderzucker

1. Für den Teig Quark, Ei, Zucker, eine Prise Salz, Öl und Milch gut verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, darübergeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 40x50 cm ausrollen.

3. Eine Springform (Durchmesser 26 cm) ausfetten. Den Elektro-Ofen auf 200°C vorheizen.

4. Für die Füllung die beiden Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Quark, Zucker, Vanillezucker, Ei und abgeriebener Zitronenschale gut verrühren. Gleichmäßig auf die Teigplatte streichen. Die Preiselbeeren abtropfen lassen und über die Quarkschicht streuen.

5. Die belegte Teigplatte von der Längsseite her aufrollen. Diese Rolle in neun Scheiben teilen. Die Scheiben in die gefettete Springform setzen, und zwar mit dem "Schneckenmuster" nach oben. Etwas flachdrücken. Ungefähr 40 Minuten backen.

6. Den Puderzucker mit einem TL warmen Wasser anrühren und auf den noch warmen Kuchen streichen.

#### • **Rosetten Torte mit Nuss-Apfel-Marzipanfüllung**

Rosetten Torte mit Nuss-Apfel-Marzipanfüllung

Für ca. 16 Stück

50 g Mandelkerne

50 g Haselnusskerne

50 g Walnusskerne

200 g Marzipan-Rohmasse

2 mittelgroße Äpfel

2 EL Zitronensaft

100 g Zucker

150 g Magerquark

6 EL Milch

6 EL Öl

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

300 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 Eigelb  
1 TL Schlagsahne  
30-40 g Aprikosen-Konfitüre

1. Mandeln und Nüsse grob hacken. Marzipan auf einer Haushaltsreibe grob raspeln und mit den Nüssen und Mandeln mischen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden. Apfelstifte sofort mit Zitronensaft und 25 g Zucker mischen.

2. Quark, Milch, Öl, restlichen Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten, Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Platte (ca. 40 x 40 cm) ausrollen. Apfelstücke und Nussmasse mischen und auf dem Teig verteilen, dabei an einer Seite einen 3-4 cm breiten Rand frei lassen und dünn mit Wasser bestreichen. Teig von der gegenüber liegenden Seite her aufrollen. Teigrolle in ca., 9 Stücke schneiden.

3. Eine Springform (26 cm) gut fetten. Teigstücke mit der Schnittfläche nach oben in die Springform setzen. Im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) bei 175 °C 45-50 Minuten backen. Eigelb und Sahne verquirlen. Kuchen 10-15 Minuten vor Ende der Backzeit damit bestreichen. Konfitüre erwärmen und den heißen Kuchen damit bestreichen. Trocknen lassen.

Pro Stück ca. 280 kcal E 7 g., F 15 g, KH 30 g

- **Saftiger Kirschkuchen**

Saftiger Kirschkuchen

Quark-Öl-Teig  
75 g Magerquark  
50 ml Milch (1,5 % Fett)  
50 ml Speiseöl  
30 g Fruchtzucker  
1 Prise Salz  
4 gestrichene TL Backpulver  
150 g Weizenmehl Type 550

Belag  
370 g abgetropfte Schattenmorellen (für Diabetiker geeignet)  
150 g Saure Sahne  
1 Ei (Größe M)  
20 g Speisestärke  
2 TL Fruchtzucker

Quark-Öl-Teig: Quark, Milch, Öl, Fruchtzucker und Salz in eine Rührschüssel geben, mit Handrührgerät (Knethaken) zu einer glatten Masse verarbeiten. Das mit Backpulver gemischte Mehl zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe unterkneten (nicht zu lange, der Teig klebt sonst).  
Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und auf dem Boden einer Springform (8 24 cm, Boden gefettet) ausrollen. Springformrand darumlegen.

Belag: Schattenmorellen in einem Sieb gut abtropfen lassen, auf dem Teig verteilen. Saure Sahne, Ei, Speisestärke und Fruchtzucker verrühren, auf den Kirschen verteilen.

Backen Ober-/Unterhitze: Etwa 170°C (vorgeheizt)  
Heißluft: Etwa 150°C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: 40-45 Minuten

Zubereitung Gebäck nach dem Backen 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.  
Aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

- **Schneckenkuchen**

Schneckenkuchen

Für eine Springform (26 cm 8)

200 g Magerquark  
90 ml Milch, 1 Ei  
125 ml Sonnenblumenöl  
125 g Zucker  
3 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz, 400 g Mehl  
1 Päckchen und 2 gestrichene TL Backpulver  
75 g Butter  
125 g Rosinen  
100 g gehackte Mandeln  
je 50 g Orangeat und Zitronat  
Butter für die Form  
Kondensmilch zum Bestreichen

Quark, Milch, Ei, Öl, Zucker, 1 Vanillezucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach unterkneten. Teig etwa 50 x 40 cm groß ausrollen, mit weicher Butter bestreichen. Rosinen, Mandeln, Orangeat und Zitronat und übrigen Vanillezucker mischen, darüber streuen. Längs aufrollen, in 14 Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben dicht an dicht in eine am Boden gefettete Springform setzen. Mit Kondensmilch bestreichen und im heißen Ofen bei 175 °C 40-45 Min. backen.

- **Schoko-Kirschkuchen mit Mandelstreusel**

Schoko-Kirschkuchen mit Mandelstreusel

Backblech (40x30 cm)  
etwas Fett  
Alufolie

Kirsch-Schoko-Belag  
1 kg Sauerkirschen  
2 Päckchen Puddingpulver Schokolade  
100 g Zucker  
500 ml Milch  
200 g Schlagsahne

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl  
4 gestrichene TL Backpulver

100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
125 g Magerquark  
100 ml Milch  
100 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Mandelstreusel  
100 g Weizenmehl  
100 g gemahlene Mandeln  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
100 g weiche Butter oder Margarine

Kirsch-Schoko-Belag: Kirschen waschen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Aus 2 Päckchen Puddingpulver nach Packungsanleitung, aber nur mit 100 g Zucker, 500 ml Milch und 200 g Sahne einen Pudding kochen. Pudding etwas abkühlen lassen, dabei öfter umrühren. Inzwischen heizen Sie den Backofen vor und fetten Sie das Backblech (40 x 30 cm).

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Teig auf dem Backblech ausrollen. Pudding aufstreichen, vorbereitete Kirschen darauf verteilen. An der offenen Seite des Blechs einen mehrfach geknickten Streifen Alufolie als Rand davor legen.

Mandelstreusel: Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit Mandeln, Zucker und Vanillin-Zucker mischen. Weiche Butter oder Margarine hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Rührbesen) zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf den Kirschen verteilen. Das Blech in den Backofen schieben und backen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 30 Minuten

Kuchen auf dem Backblech, auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

#### Tipp

Anstelle der frischen Früchte können Sie auch 2 Gläser Sauerkirschen (Abtropfgewicht je 350 g) oder 600 g tiefgekühlte Kirschen verwenden (Glas- und aufgetaute tiefgekühlte Kirschen bitte gut abtropfen lassen, eventuell auf Küchenpapier trockentupfen).

### • Schwedischer Apfelkuchen

Schwedischer Apfelkuchen  
für Diabetiker geeignet

Zutaten für 12 Portionen

150 g Mehl  
10 g Backpulver  
1 Prise Salz

75 g Quark (Magerquark)  
30 g Öl  
1 Ei  
□ TL Süßstoff, flüssiger  
800 g Äpfel, saure  
100 g saure Sahne  
Zimt  
Süßstoff, flüssiger

Quark-Öl-Teig mit flüssigem Süßstoff bereiten und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Äpfel geschnitten darauf legen. Saure Sahne mit Zimt/Süßstoff mischen und auf den Kuchen tupfen. 25 - 30 Min. bei 200 □C backen.

Pro Stück Kuchen 1 BE

- **Slalom-Strecke**

Slalom-Strecke

Für ein Backblech (40x30 cm)

Quark-Öl-Teig  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
250 g Magerquark  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
1 Päckchen Bourbon-Vanille-Aroma  
125 ml (1/8 l) Speiseöl

Belag  
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)  
2 Becher (je 150 g) Crème fraîche  
2 Eier (Größe M)  
1 Päckchen Puddingpulver Vanille-Geschmack  
40 g Zucker

Kokossahne  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
2 Päckchen Sahnesteif  
400 g gekühlte Schlagsahne  
50 g Kokosraspel

Außerdem  
□ Päckchen (etwa 40 g) Schokoladen-Gebäckstäbchen  
etwas buntes Bastelpapier  
25 g Kokosraspel

Vorbereiten: Für den Belag Kirschen auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Fetten Sie das Backblech (4 x30 cm) und heizen Sie den Backofen vor.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz zu

einem glatten Teig verarbeiten (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). Den Teig auf dem Backblech ausrollen.

Belag: Die Kirschen gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Crème fraîche, Eier, Puddingpulver und Zucker mit dem Schneebesen glatt rühren und die Masse gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Blech im unteren Drittel in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 30 Minuten

Den Kuchen auf dem Backblech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Kokossahne: Vanillin-Zucker mit Sahnesteif mischen. Sahne mit dem Handrührgerät (Rührbesen) steif schlagen und die Zuckermischung dabei einrühren. Zuletzt die Kokosraspel unter die Sahne heben. Die Kokossahne auf dem kalten Kuchen verteilen und mit dem Rücken eines Esslöffels wellenartig verstreichen. Aus Bastelpapier bunte Dreiecke ausschneiden und die Schoko-Stäbchen als Slalom-Fahnenstangen durchstecken. Die "Fahnen" maximal 1 Stunde vor dem Verzehr mit dem Schokoladenende in den Kuchen stecken und die Kokosraspel als "Schneeflocken" aufstreuen.

#### • Streusel-Pudding-Kuchen

Streusel-Pudding-Kuchen

Quark-Öl-Teig

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

250 g Quark 20 % Fett

6 EL Milch 3,5 %

6 EL Öl

75 g Zucker

1 Packung Vanille-Zucker

Pudding

1 Packung Vanille-Puddingpulver

80 g Zucker

375 ml Milch 3,5 %

2 Eigelb

1 Becher Schmand (250 g)

Streusel

300 g Mehl

150 g Zucker

1 Packung Vanille-Zucker

200 g Butter

Zuerst den Pudding kochen, Eigelb und Schmand darunter rühren und etwas abkühlen lassen. Nun den Quarkölteig kneten und auf ein Backofenblech ausrollen. Nun den abgekühlten Pudding darauf verteilen. Die Streusel darauf verteilen und ab in den Backofen, bei 160°C Umluft 40 Min. backen.

- **Streuselkuchen mit Sahnecreme**

Streuselkuchen mit Sahnecreme

Quark-Öl-Teig

150 g Quark

250 g Mehl

75 g Zucker

1 Packung Vanillinzucker

1 Packung Backpulver

7 EL Öl

7 EL Milch

Creme

300 ml Milch

1 Packung Puddingpulver Vanille

3 EL Zucker

2 Becher Sahne

1 Packung Vanillinzucker

4 Blatt Gelantine

Streusel

ca 100 g Mehl

ca 80 g Zucker

ca 80 g Butter

Für den Quark-Öl-Teig aus den Zutaten einen glatten Teig rühren. Soll weich sein evtl. etwas Öl und Milch zugeben. Für die Streusel die Zutaten mit der Gabel zerdrücken und mit den Fingern bröseln. Den Teig in eine gefettete Springform geben und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20-25 Minuten backen. Soll nicht braun werden.

Aus der Milch, dem Puddingpulver und dem Zucker einen Pudding zubereiten. In den heißen Pudding die eingeweichte Gelantine einrühren. Mit etwas Zucker bestreuen und erkalten lassen. (Wenn man den Pudding mit Zucker bestreut, bildet sich keine Haut.) Die Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen und den Pudding unterheben. Den erkalteten Kuchen einmal in der Mittel teilen und mit der Pudding-Sahne füllen. Kalt stellen.

- **Thüringer Mohnkuchen**

Thüringer Mohnkuchen

Quark-Öl-Teig

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

150 g Speisequark

6 EL Milch

6 EL Sonnenblumenöl

75 g Zucker

1 Prise Salz

Belag

250 g gemahlener Mohn

100 ml heißes Wasser  
1 Packung Puddingpulver-Vanille  
750 g Milch  
50 g Grieß  
200 g Zucker  
50 g Rosinen  
1/2 Packung geriebene Zitronenschale  
2 Eigelb  
2 Eiweiß

Alle Zutaten für den Teig gut vermischen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech (30x40 cm) ausrollen. Für den Belag Mohn in ein feines Sieb geben, mit Wasser übergießen und gut abtropfen lassen. Puddingpulver mit 8 EL von der Milch, Grieß und Zucker anrühren. die restliche Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver-Gemisch unter Rühren in die Milch geben. Kurz aufkochen lassen. Mohn, Rosinen und Zitronenschale unterrühren. Die Hälfte der Mohnmasse auf den Teig streichen. Restliche Mohnmasse mit dem Eigelb verrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben und auf die schon auf dem Teig befindliche Mohnmasse streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25-30 min. backen.

#### • Trauben-Quarkkuchen

Trauben-Quarkkuchen

Quark-Öl-Teig  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
150 g Magerquark  
75 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
6 EL Öl

Crème und Belag  
2 Eier  
100 g Zucker  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
350 g Magerquark  
50 g Grieß  
je 250 g grüne und blaue Weintrauben

Mehl und Backpulver mischen. Quark, Zucker, Salz, Ei und Öl zufügen und alles glatt verkneten. Für die Crème Eier trennen. Eiweiß und 25 g Zucker steif schlagen, Eigelbe übrigen Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen. Quark und Grieß unterrühren.

Eischnee unterheben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen und in eine gefettete Springform legen. Quarkmasse einfüllen.

Trauben halbieren und entkernen und auf der Quarkmasse verteilen. Den Kuchen auf der mittleren Einschubleiste ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

- **Zuckerkuchen**

Zuckerkuchen

Für 8 Personen

Quark-Öl-Teig

150 g Quark; (trocken)

6 EL Öl

1 Ei

2 EL Milch; mehr bei bedarf

75 g Zucker

1 Prise Salz

Zitronenschale oder Vanille

300 g Weizenmehl

1 Packung Backpulver

Butter; fürs Blech

80 g Rosinen; nach Belieben

Belag

80 g Butterflocken; evtl. mehr

100 g grober Zucker; evtl. mehr

50 g Mandeln oder Nüsse; evtl. doppelte Menge

Butter zum Blech bestreichen (alternativ: Backpapier)

Quark-Öl-Teig: Quark, falls sehr feucht, in Tuch gut auspressen, oder einige Stunden im Tuch abhängen. Quark mit Öl, Ei, Milch, Zucker, wenig Salz und etwas abgeriebener Zitronenschale oder Vanillezucker gut verrühren, bis Masse gleichmäßig gebunden ist. Die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehles unterrühren. Rest der Mehl-Backpulvermischung rasch unterkneten, bis Teig glatte und gleichmäßige Beschaffenheit hat. Die gewaschenen, gebrühten, gut abgetropften und mit wenig Mehl bestäubten Rosinen unterkneten, auf gebuttertem Backblech nicht zu dünn ausrollen. Teigplatte mit zerlassener, lauwarmer Butter bestreichen, mit Butterflocken belegen, mit grobem Zucker und geschälten, grob gehackten Mandeln bestreuen; ein mehrfach gefaltetes, gebuttertes Pergamentpapier oder Aluminiumfolie als Teigschiene vor den Teigrand legen, damit Teig nicht abfließen kann. Bei Mittelhitze (180-200 Grad Celsius) etwa 25-30 Minuten backen.

- **Zwetschgendatschi**

Zwetschgendatschi

Für 24 Portionen

150 g Quark

6 EL Öl

1 Ei

4 EL Milch

80 Zucker

1 Prise Salz

1 TL Vanillezucker

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

20 g Butter, zerlassen  
Fett für das Blech  
1 kg Pflaumen (Zwetschgen)  
30 g Butter, zerlassen und leicht gebräunt  
Zucker zum Bestreuen

Aus Quark, Öl, Ei, Milch, Zucker, Salz, Vanillezucker, Mehl Backpulver wird ein schöner, glatter Teig gerührt. Teig ausrollen auf einem gefetteten Blech und gut mit Butter bestreichen. Entkernte Zwetschgen dicht auflegen, bei 200°C etwa 30 Min. backen. Gleich nach dem Backen mit zerlassener, leicht angebräunter Butter beträufeln und mit Zucker bestreuen.

- **Zwetschgenkuchen**

Zwetschgenkuchen

150 g Speisequark  
je 6 EL Milch und Öl  
75 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
1 Packung Backpulver  
300 g Weizenmehl  
Salz  
1 kg Zwetschgen

Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Quarkmasse zu einem Teig kneten. Backblech einfetten und den Teig darauf ausrollen. Pflaumen waschen, entsteinen und gleichmäßig auf den Teig legen, Innenseite nach oben. Bei ca. 200°C 15-25 min backen. Auch Zimt-Streusel dürften schon recht lecker darauf schmecken.

- **pikant**

- **Apfel-Zwiebel-Quiche**

Apfel-Zwiebel-Quiche

Für 6 Personen

Quark-Öl-Teig  
200 g Mehl  
1/2 TL Salz  
1 TL Backpulver  
100 g Speisequark (20%)  
4 EL Milch  
4 EL Öl

Belag  
4-5 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)  
400 g Zwiebeln  
50 g gehackte Walnüsse  
150 g durchwachsenen Speck  
1 EL Butter

Pfeffer  
200 ml saure Sahne  
80 g geriebener Käse  
4 EL CrHme Fraäche  
3 Eier, Fett für die Form

Die Zutaten für den Quark-Öl-Teig in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes durchkneten, etwa 20 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit den Speck in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Speck in einer Pfanne auslassen und herausnehmen. Die Butter schmelzen lassen, die Zwiebelringe darin dünsten. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden, mit Zwiebeln, saurer Sahne, CrHme Fraäche, Eiern, Käse, Walnüssen, Salz und Pfeffer mischen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Spring- oder Quicheform legen (26 cm), dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Die Füllung auf den Teig geben, den Speck darauf verteilen. 40 Minuten auf der unteren Schiene backen.

- **Austernpilz-Karotten-Quiche**

Austernpilz-Karotten-Quiche

Quark-Öl-Teig  
125 g Magerquark  
5 EL Öl  
5 EL Milch, Salz  
200 g Mehl  
□ Packung Backpulver

Austernpilz-Karotten-Quiche  
500 g Austernpilze  
2 EL Butterschmalz  
Salz, weißer Pfeffer  
2 Zwiebeln  
400 g Karotten  
100 g mittelalter geriebener Gouda  
Saft und abgeriebene Schale von □ Zitrone  
1 EL Thymianblättchen  
3 EL feingehackte Petersilie  
100 g Sahne  
100 g CrIme fraäche  
3 frische Eier

Für den Quark-Öl-Teig den Quark auf einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit dem Öl, der Milch und etwas Salz verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach mit dem Knethaken eines Handrührgeräts in die Quarkmischung einarbeiten. Den Teig zubereiten. Eine Quichenform ausfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und einen Rand hochziehen. Die Pilze in Streifen schneiden. Portionsweise in 1 EL Butterschmalz rundherum kräftig anbraten, dann trockentupfen. Salzen und pfeffern. Die Zwiebeln feinwürfeln und im restlichen Butterschmalz dünsten. Die Karotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Dann etwa 3 Minuten blanchieren. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Pilze, Zwiebeln und Karotten mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zitronenschale, Kräuter und Käse unter die Gemüsemischung geben. Sahne, CrIme fraäche und

Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Den Guß gleichmäßig darübergießen. Die Quiche auf der untersten Schiene etwa □ Stunde backen.

- **Brokkoli-Kasseler-Kuchen**

Brokkoli-Kasseler-Kuchen

Für 12 Portionen

1,2 kg Brokkoli  
Salz und Pfeffer  
375 g Kasseler-Kotelett, ausgelöst  
1 mittelgroße Zwiebel  
150 g Magerquark  
10 EL Milch  
6 EL Öl  
350 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
30 g Butter/Margarine  
150 g Käse (Gouda), gerieben, mittelalt  
4 Eier  
Muskat  
500 ml Milch

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser 4-5 Min. garen. Abtropfen. Kassler würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Quark, 6 EL Milch, Öl und 1 TL Salz verrühren. 300 g Mehl und Backpulver mischen. Die Hälfte unterrühren, Rest unterkneten. Zum Kreis ( 35 cm Durchm. ) ausrollen. In eine gefettete Springform ( 26 cm Durchm. ) legen. Boden mehrmals einstechen. Brokkoli, Kassler und Zwiebel in die Form geben. Fett erhitzen. 50 g Mehl darin anschwitzen. Mit 1/2 L Milch ablöschen. Aufkochen und 4-5 Min. köcheln. 75 g Käse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier und 4 EL Milch verrühren. Soße nach und nach unter die Eiermilch rühren. Über den Brokkoli gießen. Mit 75 g Käse bestreuen. Im heißen Backofen ( E-Herd: 200 Grad / Umluft: 180 Grad / Gas: Stufe 3 ) ca. 50 Min. backen. Herausnehmen, 15 Min. in der Form ruhen lassen.

Pro Portion: 330 kcal.

- **Elsässer Zwiebelkuchen**

Elsässer Zwiebelkuchen

Quark-Öl-Teig  
400 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
200 g Magerquark  
80 g Milch  
80 g Öl  
1 Prise Salz

Belag  
250 g magerer Speck  
1 kg Zwiebeln  
100 ml trockener Weißwein  
2 EL Butterschmalz  
geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer  
2 TL Speisestärke  
1 EL Kümmel  
2 Becher CrHme Fraiche (@150 g)  
2 Eier

Das Mehl sieben und mit dem Backpulver vermischen. Quark, Milch, Öl und Salz miteinander vermengen und Backpulver und Mehl unterheben. Das Ganze kneten und eine viertel Stunde ruhen lassen.

Speck in Würfel schneiden, auslassen. Ofen auf 225°C (Gas: Stufe 4) vorheizen. Zwiebeln abziehen, in dünne Schieben schneiden, mit Wein und 100 ml Wasser glasig dünsten. Fett zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit etwas Wasser anrühren, unter die Zwiebeln mischen, aufkochen. Kümmel und CrHme Fraiche unterrühren, einige Minuten leicht köcheln, etwas abkühlen lassen. Verquirlte Eier und Speck unter die Zwiebelmasse rühren. Teig auf Backblechgröße ausrollen, auf das geölte Blech legen, Rand hochdrücken, Teig einstechen, Zwiebelmasse darauf verteilen. Auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.

#### • Gemüse-Eier-Kuchen

Gemüse-Eier-Kuchen

Für 8 Personen

Teig  
1 Ei  
100 g Quark  
3 EL Milch  
□ TL Salz  
200 g Mehl  
4 gestrichene TL Backpulver  
1 EL Öl für die Form

Belag  
2 mittelgroße Möhren  
1 Zucchini  
6 mittelgroße Tomaten  
200 g Brokkoli (TK)  
1 Prise Tomaten-Würzsalz  
2 Scheiben gekochter Schinken  
200 g Käse (Gouda)  
10 Eier  
100 ml Milch  
1 Becher CrHme fraiche Kräuter (= 150 g)  
1 Prise Gemüse-Würzer  
1 TL Knoblauchsatz  
1 gestrichener TL Bunter Pfeffer-Gewürzmischung  
1 Prise Muskatnuss, gemahlen

## Salz

Alle Zutaten für den Teig gut verkneten und eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) damit auslegen, dabei einen fünf cm hohen Rand hochziehen. Möhren schälen, mit den Zucchini und Tomaten waschen. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden. Broccoli in Röschen zerteilen, mit den Zucchini kurz blanchieren. Bei den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden, Kerngehäuse entfernen, das Innere mit Tomaten-Würzsalz ausstreuen und die Tomaten auf dem Teigboden verteilen. Die Hälfte des Gemüses um die Tomaten herum verteilen. Schinken und drei Viertel des Goudas würfeln und auf dem Gemüse verteilen. Mit dem restlichen Gemüse die letzte Lage bilden. Von sechs Eiern jeweils ein Eigelb und soviel Eiweiß in die Tomaten geben, dass sie knapp gefüllt sind. Das restliche Eiweiß, vier Eier, Milch, Kräuter-Crème fraîche, Gemüse-Würzer, Knoblauchsatz, Pfeffer-Gewürzmischung, Muskat und Salz glatt rühren. Die Masse vorsichtig zwischen die Tomaten gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 70 Minuten backen. Restlichen Gouda reiben und 20 Minuten vor Ende der Backzeit den Kuchen damit bestreuen. Nach Wunsch mit einem Petersilienzweig garniert kalt oder warm servieren.

### • **Gemüsekuchen 1**

#### Gemüsekuchen 1

##### Quark-Öl-Teig

200 g Quark

7 EL Rapsöl

1 Ei

Salz

400 g Mehl

1 Packung Backpulver

##### Belag

1 große Zwiebel, klein geschnitten

100 g durchwachsener Speck

1 kg Wintergemüse (z.B. Lauch, gelbe Rüben, Sellerie, Wirsing) in Würfel oder Streifen geschnitten

50 g Butter

Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

200 g Schmand

4 Eier

100 g geriebenen Emmentaler

evtl. Petersilie und Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben, mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Zwiebel mit Speckwürfeln und Gemüse in Butter andünsten, würzen. Teig auf Backblech auslegen, Gemüse auf dem Teig verteilen.

Schmand, geriebenen Käse und Eier verrühren und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° ca. 40 Min. backen.

### • **Gemüsekuchen 2**

#### Gemüsekuchen 2

Für eine Springform (Ø 26 cm)

Quark-Öl-Teig  
175 g Weizenmehl  
2 gestrichene TL Backpulver  
100 g Magerquark  
30 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
30 ml Milch  
1 Eigelb (Größe M)  
1 Prise Salz  
75 g geriebener Emmentaler

Käse-Guss  
150 g Crème fraîche  
2 Eier (Größe M)  
2 gestrichene TL Speisestärke  
200 g geriebener Gouda  
100 g geriebener Greyerzer Käse  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß

Füllung  
250 g vorbereitete Brokkoliröschen  
150 g vorbereitete Birnenscheiben  
100 g in feine Streifen geschnittener roher Schinken

Vorbereiten: Fetten Sie den Boden der Springform (8 26 cm). Heizen Sie den Backofen vor.

Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz zu einem glatten Teig verarbeiten (Nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!). 2/3 des Teiges auf dem Springformboden ausrollen. Springformrand darumstellen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180°C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160°C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 15 Minuten

Boden in der Form abkühlen lassen. Übrigen Teig zu einer Rolle formen, so an die Form drücken, dass ein 3 cm hoher Rand entsteht.

Käse-Guss: Alle Zutaten verrühren.

Füllung: Zuerst die Hälfte der Zutaten abwechselnd auf den Boden schichten und die Hälfte des Käse-Gusses darauf verteilen. Übrige Füllung ebenso einschichten und restlichen Guss darauf geben. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und weiterbacken. Backzeit: etwa 50 Minuten. Kuchen nach dem Backen noch etwa 10 Minuten in der Form stehen lassen, dann aus der Form lösen.

- **Hackfleisch-Ananas-Kuchen**

Hackfleisch-Ananas-Kuchen

Teig  
350 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
3 EL Öl  
6 EL Milch  
250 g Magerquark

Sauce  
1 Dose passierte Tomaten  
Salz, Paprika edelsüß  
2 EL Ananassaft  
200 g Reibekäse (Gouda)

Belag  
50 g Butter  
750 g Hackfleisch  
4 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
1 Dose Ananas (in Stücken)  
6 Tomaten

Mehl und Backpulver mischen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen. Für den Belag das Hack und die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in der Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und die Hackfleischmasse auf dem Teig verteilen. Ananas abtropfen lassen und auf dem Hackfleisch verteilen. Von den gewaschenen Tomaten die Stängelansätze entfernen, in Scheiben schneiden und obenauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Soße die passierten Tomaten mit den Gewürzen und dem Ananassaft verrühren und auf das Hackfleisch und die Ananas verstreichen. Den Reibekäse darüber streuen. Im Backofen Umluft 180°C etwa 30 Minuten überbacken.

- **Knusprige Wursttorte**

Knusprige Wursttorte  
Kategorie: herzhaft Backen

Teig  
Quark-Öl-Teig von 300 g Mehl

Belag  
1 grob gewürfelte Zwiebel, mit Bohnenkraut gedünstet  
1 kg Tomatenscheiben oder -viertel  
500 g beliebige Wurststreifen (am besten aber Salami)  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika, in Streifen geschnitten  
1 kg Pilze  
1 Stange Lauch  
einige Kapern  
Reibekäse

Guss  
2 - 4 Eier

1/4 l saure Sahne

Abschmecken

Knoblauch, Salz, Pfeffer

Eine entsprechende Menge Teig dünn ausrollen und in eine gefettete Springform oder das Blech legen. In der Springform einen Rand hochziehen. Den Teig mit Zwiebeln, Tomaten, den Wurststreifen und den anderen Zutaten belegen. Eier, saure Sahne und Knoblauch für den Guss miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse geben. Zum Schluss mit etwas Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 30 - 40 Minuten bei 180°C backen. Wenn die Oberfläche schön braun ist, aus dem Backofen nehmen.

- **Kräuterquiche**

Kräuterquiche

Für 4 Portionen

Teig:

75 g Magerquark

1 Ei

Salz und Pfeffer

3 EL Öl

1 TL Backpulver

Wasser

Guss

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie, glatte

3 Eier

200 ml süße Sahne

30 g Käse, gerieben

Quicheteig: Quark mit Ei, Gewürzen, Öl, Mehl, Backpulver und evtl. soviel Wasser verkneten, dass ein geschmeidiger, gut formbarer Teig entsteht. In eine Quiche-, Auflauf- oder Springform (24 cm) dünn einfetten. Teig hineinlegen, dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Boden einige Male mit einer Gabel einstechen. Kühl stellen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Eier-Sahneguss mit Kräutern: Kräuter waschen, gut trocknen und Blättchen abzupfen. Möglichst fein hacken. Eier mit Gewürzen und der Sahne verquirlen. Kräuter zugeben und kurz, aber gründlich einrühren. Eier-Sahneguss auf den Quicheboden gießen. Geriebenen Käse darüber streuen.

Bei 200°C 30-35 Min. backen.

- **Krauttorte mit Allgäuer Emmentaler**

Krauttorte mit Allgäuer Emmentaler

Für 4 Portionen

100 g Speisequark (20 %)  
4 Eier  
2 EL Rapsöl  
150 g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
500 g Weißkohl  
2 Zwiebeln  
2 Äpfel  
2 Zehen Knoblauch  
25 g Zucker  
40 g Butter  
2 EL Paprikapulver (edelsüß)  
1 Prise Pfeffer  
1 EL Apfelessig  
1 Bund Petersilie  
250 g Allgäuer Emmentaler  
200 g Saure Sahne

Für den Teig Quark mit einem Ei und dem Öl verquirlen und die übrigen Zutaten unterkneten. In Folie gehüllt 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Äpfel schälen und achteln. Den Zucker in einem breiten Topf zu goldgelbem Karamel schmelzen und die Butter hinzufügen. Den Kohl, die Zwiebeln und den durchgepressten Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten, dabei öfters umrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen, die Äpfel darauflegen und im geschlossenen Topf 20 Minuten dünsten. Zum Schluss Essig und gehackte Petersilie untermischen. Das Ganze auskühlen lassen. Den Teig ausrollen, eine gefettete Springform von 24 Zentimeter Durchmesser damit auskleiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Käse in ein mal ein Zentimeter große Würfel schneiden, restliche Eier mit Saurer Sahne verquirlen und alles mit dem Kraut vermischen. Die Füllung auf den Teig geben und sofort auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen, bis die Torte eine goldgelbe, knusprige Oberfläche hat. Warm oder kalt servieren.

Pro Portion: 766 kcal/3204 kJ, Eiweiß 36 g, Fett 46 g, Kohlenhydrate 52 g

- **Paprika-Quiche mit Käse**

Paprika-Quiche mit Käse

Für 4 Personen

150 g Magerquark  
1 TL Salz  
4 EL Olivenöl  
1 Ei  
200 g Mehl  
500 g Fleischtomaten  
je 2 rote und grüne Paprika  
1 Knoblauchzehe  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 TL Kräuter der Provence  
1 TL Paprika rosenscharf

150 g Roquefort  
250 g Creme fraäche

1. Quark, Salz, 3 El Öl, Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Zwei Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob zerkleinern. Die Paprika putzen, abbrausen und in schmale Streifen schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin andünsten. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Paprikapulver würzen. Die Tomaten dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (R 26 cm) fetten, den Teig hineindrücken. Gemüse auf dem Teig verteilen. Käse und Creme fraäche mischen und darauf geben. Etwa 30 Min. backen.

Pro Person 760 kcal.

#### • **Quiche a la Mexiko**

Quiche a la Mexiko

Für 4 Personen

Teig  
250 g Weizenmehl  
125 g Magerquark  
1/2 TL Salz  
1 TL Backpulver  
7 EL Milch  
5 EL Öl

Belag  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 frische Peperoni  
500 g gemischtes Hack  
2 EL Tomatenmark  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
150 g Sahne  
Cayennepfeffer  
1 TL Kreuzkümmel  
1 rote Paprika  
2 Tomaten  
1 EL  
gehackte Petersilie  
300 g Mais  
3 Eigelb  
1 Eiweiß  
2 EL Öl

Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver miteinander mischen. Den Quark, die Milch und das Öl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Ihn etwa 30 Minuten kalt stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein Hacken. Die Peperoni putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Hackfleisch im Öl anbraten. Zwiebel, Knoblauchzehen, Peperoni und Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Paprika vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und würfeln. Den Mais abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Springform einfetten. Ein Viertel des Teiges abschneiden und beiseite legen. Den Rest auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit dem Eiweiß bestreichen, auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten backen. Die Hackfleischmasse mit Paprika, Tomaten, Petersilie und Mais mischen. Die Sahne mit den Eigelben verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Den restlichen Teig ausrollen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Hackfleisch auf dem Teig verteilen. Die Eiersahne (bis auf 2 EL) darüber gießen. Die Teigstreifen gitterförmig auf die Quiche legen. Die Streifenenden am Teigrand festdrücken und mit der übrigen Eiersahne bestreichen. Die Quiche mit Pergamentpapier abdecken. Sie auf der untersten Schiene des Ofens zunächst etwa 15 Minuten backen. Anschließend das Papier entfernen und die Quiche in 25 Minuten fertig backen.

#### • **Rosenkohl-Speck-Tarte**

Rosenkohl-Speck-Tarte

Für ca. 12 Stück

500 g Rosenkohl  
Salz  
7 EL ÖL  
400 g Champignons  
Pfeffer  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
6 EL Milch  
150 g Speisequark  
50 g geräucherter Speck  
250 g Schmand oder stichfeste saure Sahne  
3 Eier (Gr. M)  
geriebene Muskatnuss  
150 g Gorgonzola

1. Rosenkohl putzen, am Stielansatz einritzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen. 1 EL Öl erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
2. Mehl, Backpulver, Milch, restliches Öl, Quark und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ruhen lassen.
3. Den Speck in feine Würfel schneiden. Eine Tarteform (ca. 25 cm) fetten und mit Mehl bestäuben. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick rund ausrollen und in die Tarteform legen. Den Teig andrücken und den überschüssigen Rand mit einem scharfen Messer abschneiden.
4. Rosenkohl halbieren. Mit Pilzen und Speck auf den Teig geben. Schmand, Eier,

Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Die Eier-Mischung auf die Tarte geben. Gorgonzola in Scheiben schneiden. Tarte damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 50 Minuten backen.

Pro Portion 300 kcal.

- **Saftiger Zwiebelkuchen**

Saftiger Zwiebelkuchen

Für 4 Personen

250 g Magerquark  
400 g Mehl  
6 EL Milch  
5 Eier  
7 EL Öl  
Salz  
1 Packung Backpulver  
1,5 kg Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
400 g Sauerrahm  
Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
200 g Räucherspeck in Würfeln

1. Quark mit Mehl, Milch, 1 Ei, Öl, 1/2 TL Salz und Backpulver zu einem Quark-Öl-Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 Min. kühlen.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren, in Ringe teilen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin etwa 10 Min. dünsten. Den Topf vom Herd nehmen. Sauerrahm mit 4 Eiern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss verrühren. Die Masse unter die Zwiebeln ziehen.

3. Ein Blech fetten, Teig darauf ausrollen, einen Rand formen. Zwiebelmischung darauf verteilen, mit Speck bestreuen. Kuchen ca. 30 Min. backen.

Pro Person ca. 1300 kcal.

- **Schinkentorte**

Schinkentorte

Für 6 Portionen  
350 g Quark, abgetropfter  
5 Eier  
□ TL Salz  
6 EL Milch  
1/8 Liter Öl  
400 g Mehl  
2 gestrichene TL Backpulver

500 g roher Schinken in dünnen Scheiben  
200 ml saure Sahne  
Salz  
Paprikapulver, edelsüß  
20 Scheiben Käse

Für den Teig die 200 g Quark mit 1 Ei, Milch und Öl verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterkneten. Auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag den Schinken auf dem Teig verteilen. Saure Sahne, 150 g Quark und 4 Eier vermischen, mit Salz und Paprika würzen. Die Schinkenscheiben damit übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen. Die Käsescheiben darauf legen und weitere 5 Minuten backen. Mit Paprikapulver bestreuen.

#### • **Schnittlauchkuchen**

Schnittlauchkuchen

Für 4 Portionen

150 g Quark  
1 Ei  
6 EL Milch  
1/8 Liter Öl  
1 Prise Salz  
400 g Mehl  
3 TL, gestr. Backpulver  
Butter, für das Backblech (30x33 cm)  
4 Bund Schnittlauch  
100 g Salami  
150 g Schinken, gekochter  
200 g Schinkenspeck  
4 Eier  
400 ml saure Sahne

Für den Quarkölteig den Quark durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Das Ei, Milch, Öl u. Salz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und nach und nach in die Quarkmischung einarbeiten. Gut verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Backblech einfetten, den Teig auflegen und einen Rand hochziehen. Für den Belag zunächst den Schnittlauch waschen, gut abtropfen lassen u. in kleine Röllchen schneiden. Salami, gekochter Schinken u. Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden u. mit dem Schnittlauch auf dem Teig verteilen. Eier mit der sauren Sahne u. Salz verquirlen und gleichmäßig über den Belag gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° (Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 25 Min. backen.

#### • **Soja-Lauch-Torte mit Nüssen**

Soja-Lauch-Torte mit Nüssen

225 g Magerquark  
200 g Dinkelmehl  
100 ml Milch  
4 EL Distelöl  
Salz

900 g Lauch  
100 g Butter  
1 Bund Petersilie  
6 Eigelb  
750 ml Sojamilch  
300 g Bergkäse  
Pfeffer  
Muskat  
Kurkuma  
150 g Nüsse

Quark mit Mehl, Milch, Öl und Salz zu einem Teig verkneten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, in Butter andünsten. Petersilie waschen und fein hacken. Soja-Milch mit Eigelb, Käse und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig in einer Form auslegen. Lauch und die Käse-Milch-Mischung darauf geben und mit den Nüssen bestreuen. Etwa 35-40 Min. backen.

## • Spinatpizza

### Spinatpizza

Für 4 Portionen  
150 g Magerquark  
50 g Öl (Sonnenblumen)  
3 EL Milch  
□ TL Zucker  
1 TL Meersalz  
1 Ei  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
5 EL Tomatenmark  
2 Knoblauchzehen  
1,5 kg Blattspinat  
5 Tomaten  
1 EL Oregano, gerebelt  
1 TL Thymian, getrocknet  
Muskat  
Salz und Pfeffer

Teig: Quark, Öl, Milch, Zucker, Salz, Ei und die Hälfte des mit dem Backpulver vermischten Mehls werden verrührt, der Rest des Mehls untergeknetet. Nun muß der Teig mindestens eine Stunde kalt ruhen.

Danach wird er auf einem gefetteten Blech ausgerollt, mit dem Tomatenmark bestrichen und mit dem kleingehackten Knoblauch bestreut.

Den Spinat haben wir in der Zwischenzeit geputzt und im Salzwasser 1-2 Min. gekocht. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und auf der Pizza verteilen. Jetzt mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum und Muskat würzen. Tomaten in Scheiben schneiden und auflegen. Nochmals mit Knoblauchpulver würzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Backofen auf 220 Grad vorheizen und die Pizza 30 - 40 Min. backen.

- **Wirsing-Torte**

Wirsing-Torte

Für 12 Portionen

600 g Wirsing  
150 g Zwiebeln  
50 g Speck durchwachsener  
8 EL Öl  
125 ml Gemüsebrühe (Instant)  
150 g Magerquark  
6 EL Milch  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
40 g Zwiebeln, geröstet  
300 g Wurst (Mettenden)  
2 EL Paniermehl  
375 g saure Sahne, stichfest  
6 Eier  
1 EL Grieß  
 TL Majoran  
 TL Kümmel  
Salz und Pfeffer  
Fett für die Form

Wirsing vierteln und in Streifen, Zwiebeln in Spalten schneiden. Speck würfeln. 2 EL Öl im Topf erhitzen. Speck darin auslassen. Zwiebeln und Wirsing kurz mit andünsten, Brühe angießen. 5- 10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kohl abtropfen und abkühlen lassen.

Für den Teig Quark, restliches Öl, Milch, 1 Teelöffel Salz, Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes durcharbeiten. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit den Röstzwiebeln gut verkneten.

Teig rund (ca.36 cm) ausrollen. Eine gefettete Springform (26 cm) damit auslegen. Mettenden schräg in dicke Scheiben schneiden. Teigboden mit Paniermehl bestreuen, mit Wurstscheiben belegen und den Wirsing darauf verteilen.

Saure Sahne, Eier, Grieß, Majoran, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Wirsing gießen.

Im vorgeheizten Backofen(E-Herd: 175°C/ Umluft: 150°C/ Gas: Stufe 2) etwa 1 1/4 Stunden backen. Ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Herauslösen und in Stücke schneiden.

- **Würziger Mett-Rosetten-Kuchen**

Würziger Mett-Rosetten-Kuchen

Für 10 Portionen

1 Zwiebel  
150 g Käse (Gouda)  
1 Ei  
600 g Mett vom Schwein

2 EL Tomatenmark  
Cayennepfeffer  
Salz und Pfeffer  
150 g Magerquark  
7 EL Milch  
6 EL Öl  
1 TL Salz  
300 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
Mehl, zum Ausrollen  
Majoran  
Petersilie  
Fett, für die Form

Zwiebel schälen und würfeln. Gouda ebenfalls in Würfel schneiden. Majoran und Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Ei trennen. Mett, Eiweiß, Zwiebel, Tomatenmark, etwas Cayennepfeffer und Kräuter verkneten. Den Käse unterheben. Quark, 6 El Milch, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Quarkmasse mischen. Kräftig durchkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 50 mal 27 cm ausrollen. Mettmasse daraufstreichen und von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in 10 ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Springform(26cm) setzen und etwas flach drücken. Eigelb und restliche Milch verrühren und die Teigländer damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C/ Gas: Stufe 3) 35 - 40 Minuten backen. Noch heiß servieren.

#### • **Zwiebelkuchen**

Zwiebelkuchen

Für 2 runde Kuchenbleche

2 EL Olivenöl  
1 EL Milch  
250 g Mehl  
125 g Quark  
evtl. etwas Salz  
1 Päckchen Backpulver  
2 Eier

Eier, Milch, Quark, Öl, Salz gut verrühren. Dann Mehl und Backpulver dazugeben.

Belag

1 Becher Creme Fraiche  
1 Päckchen geriebenen Käse  
Salz und Pfeffer  
wenn man mag etwas Kümmel  
Dürrfleisch bzw. Speck  
700 g Zwiebeln.

Teig bereiten und in die Bleche geben, Zwiebeln und Speck in Pfanne dünsten. Creme Fraiche mit Käse und Gewürzen vermischen. Teig mit Zwiebel-Speck-Masse belegen. Dann die Käse-Creme Fraiche-Masse darüber geben. Ca. 30 Minuten backen bei 200-225°C.