

Haselnusskuchen aus dem Thermomix



© Haselnusskuchen - Rezepte mit Herz



60 Min. + Wartezeit



leicht



12 Stücke

Preiswerte Bäckerei - Margarine statt Butter oder Öl?

Diesen leckeren Nusskuchen haben wir mit Margarine gebacken und euch gleich noch ein paar Infos & Tipps dazugepackt:

Margarine ist ein Pflanzen- und Streichfett. Ihren illustren Namen hat sie von der griechischen Bezeichnung „Margon“, die Perle, erhalten. Das bereits 1869 von einem französischen Chemiker erfundene Pflanzenfett eignet sich gut zum Backen.

- Welche Vorteile hat das Backen mit Margarine?** Sie hat ebenso gute Backeigenschaften wie Butter, liefert gleich gute Ergebnisse, ist aber etwas günstiger. Praktisch: Weil Margarine gekühlt streichfähig ist, kann sie direkt aus dem Kühlschrank verwendet werden. Wenn man z.B. weiche Butter für Rührteig braucht, muss die Butter erst Raumtemperatur annehmen. Hier spart man mit Margarine einiges an Zeit. Weiterer Vorteil: Margarine ist auch ungekühlt lange haltbar und damit perfekt für die Vorratshaltung.
- Worauf sollten wir achten?** Achtet beim Kauf auf den Fettanteil: Damit Teige gelingen können, muss die Margarine mindestens 70 % Fett enthalten. Vollfettmargarine ist mit 80-90 % Fett am besten zum Backen geeignet. Ihr Fettanteil entspricht dem von Butter. Je geringer der Fettanteil, desto höher ist der Wasseranteil der Margarine und umso schlechter das Backergebnis. Mürbeteig kann gummiartig werden, Rührkuchen speckig.
- Wie geht man mit den Mengen um?** Butter kann im Kuchenteig 1:1 durch Vollfettmargarine ersetzt werden. Wer Fett sparen möchte und Margarine mit geringerem Fettanteil verwendet, sollte zum Backen ca. 10 Prozent weniger Margarine als Butter nehmen. Bei Buttercreme wird empfohlen, die Margarine um ca. 20 Prozent zu reduzieren.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	200 g	Haselnusskerne
<input type="checkbox"/>	180 g	Margarine
<input type="checkbox"/>	180 g	Zucker
<input type="checkbox"/>	1 Pck.	Vanillezucker
<input type="checkbox"/>	4	Eier (Größe M)
<input type="checkbox"/>	250 g	Mehl
<input type="checkbox"/>	1 Pck.	Backpulver
<input type="checkbox"/>	100 g	Milch
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Salz
<input type="checkbox"/>	200 g	Vollmilch-Kuvertüre
<input type="checkbox"/>	30 g	Krokant
<input type="checkbox"/>		Margarine zum Einfetten

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Kastenform (25 cm) einfetten.
2. Nüsse in den Mixtopf geben, 10 Sek./ Stufe 10 mahlen. Umfüllen.
3. Margarine, Zucker, Vanillezucker, Eier zugeben und 20 Sek./Stufe 5 mixen. Mehl, Backpulver, Milch, Salz zugeben und 20 Sek./Stufe 5 unterrühren.
4. Teig in die Kastenform geben und glatt streichen. In ca. 50 Min. goldbraun backen. Stäbchenprobe machen: Wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
5. Mit erwärmter Kuvertüre bestreichen, mit Krokant bestreuen und trocknen lassen.



Woher kommt die Nuss? In der kalten Jahreszeit knacken wir gerne mal Nüsse. Doch woher stammen die kleinen Energiebündel eigentlich? Hier lohnt sich ein Blick aufs Etikett, um klimakorrekter zu genießen: Denn der Großteil der bei uns verkauften Nüsse stammt aus dem Ausland. Macadamia-, Pekan- sowie Paranüsse wachsen gar nicht in Europa. Walnüsse, Haselnüsse und Mandelkerne dagegen schon, auch wenn die in den Läden ebenfalls oft aus Übersee, z.B. aus Chile oder den USA – vor allem aus Kalifornien – kommen. Hier macht es Sinn, zugunsten eines geringeren ökologischen Fußabdrucks auf die Herkunft Deutschland oder Europa zu achten. Besonders auf Bauernmärkten, in Hofläden, Reformhäusern oder im Bioladen gibt es Nüsse aus der Umgebung.

Nährwertangaben

Kcal pro Stück: ca. 480 kcal, 9 g E, 30 g F, 44 g KH