

NADJA ZIMMERMANN

EINFACHE BACKREZEPTE  
FÜR JEDEN TAG

# low Malou

entspannt

backen



atVERLAG



NADJA ZIMMERMANN

EINFACHE BACKREZEPTE  
FÜR JEDEN TAG

*lowMaLow*  
entspannt  
backen

atVERLAG



# Inhalt

- 7 Vorwort
- 10 Vorrat
- 12 Backutensilien
- 13 Backhacks
- 15 Backhinweis

## REZEPTE

- 16 Handliches
- 61 Kuchen und Torten
- 109 Schnelles
- 130 Kleines
  
- 149 Autorin/Dank
- 151 Rezeptverzeichnis



## Vorwort

Entspannt backen. Ich stelle mir das so vor: zufrieden lächelnd, mit etwas Mehl auf der Nasenspitze, in einer pastellfarbenen Schürze, mit locker zusammengebundenem Haar und einem schönen Lied im Ohr – die ganze Szenerie in Sepia gehalten –, in einer großräumigen Küche, wo man nicht ständig aus Platzmangel über Backbleche und Gugelhupfformen fällt, und gerne auch mit Blick auf südtoskanische Hügel bei Sonnenuntergang. Und mit Grillenzirpen.

Wenn nicht so, dann wenigstens ohne nervös zuckendes Auge, in dem beruhigenden Wissen, dass die Backerzeugnisse dank dieser kleinen, feinen Sammlung von unkomplizierten Rezepten, die hier gerade in euren Händen liegt, ganz gut geraten. Und das ohne viel Aufwand. Und ohne ellenlange Zutatenlisten.

Ich habe mich bemüht, alles einfach zu halten.

Möge euch das Backen Freude bereiten. Und das Verputzen der daraus entstandenen Köstlichkeiten ebenfalls.

Herzlich,  
Nadja Zimmermann









## DIE WICHTIGSTEN BACKUTENSILIEN

KÜCHENWAAGE

SCHWINGBESEN  
(SCHNEEBESEN)

HANDRÜHRGERÄT

RÜHRCHÜSSELN,  
DIVERSE GRÖSSEN

FORMEN UND BLECHE,  
ZUM BEISPIEL:

GUGELHUPFFORM

KASTENFORM

RUNDE KUCHENFORM  
(SPRINGFORM)

RECHTECKIGES BACKBLECH  
FÜR BLECHKUCHEN

MUFFINBLECH

TEIGSCHABER

EISPORTIONIERER  
(FÜR MUFFINS)

# Backhacks

Sei es aus ethischen Gründen oder einfach, weil sich vegane Zutaten in der Regel besser halten und somit für den Vorrat und auch für spontane Backsessions geeignet sind: Für die klassischen Backzutaten Butter und Eier gibt es tolle vegane Alternativen.

### BUTTER ERSETZEN

Wenn gerade keine frische Butter zur Hand ist oder die Zeit oder Geduld fehlt, die kalte Butter bei Zimmertemperatur weich werden zu lassen, lässt sich Butter ganz flink durch ein pflanzliches Öl ersetzen. Geschmacksneutrales Rapsöl eignet sich dafür wunderbar, aber auch Kokos- oder Sonnenblumenöl passen sehr gut.

*100 g Butter = 80 g Öl*

ÜBRIGENS Wenn ihr treu an eurer Butter festhaltet, sie aber noch steinhart ist, weil ihr sie eben erst aus dem Kühlschrank genommen habt, so könnt ihr eine Chromschüssel mit kochendem Wasser ausspülen und diese ein paar Minuten umgekehrt über euer kaltes Stück Butter stülpen. Und zack, ist sie weich.

### EIER ERSETZEN

Der Job der Eier in Backwaren ist es, die Zutaten zu binden. Sie liefern Feuchtigkeit, machen die Masse luftig und sorgen für einen glatten Teig.

Eier lassen sich jedoch ebenfalls ersetzen, zum Beispiel durch Apfelmus, Leinsamen oder Bananen.

*1 Ei = ½ Banane*

*1 Ei = 80 g Apfelmus*

*1 Ei = 1 EL gemahlene Lein- oder Chiasamen  
in 3 EL Wasser aufquellen lassen*

*1 Ei = 3 EL Mandelmus*

Das verquirlte Ei, mit welchem wir Blätterteig hübsch gelblich einfärben, lässt sich mit etwas Pflanzenmilch und wenig Kurkuma ersetzen. Die Backwaren einfach damit einpinseln, und es entsteht der gleiche gelbe Effekt.

### »VEGANISIEREN«

Wo wir gerade schon beim Ersetzen von Butter und Eiern sind: Alle Rezepte in diesem Buch können ganz einfach »veganisiert« werden.

*Butter* / durch Margarine oder Öl (siehe oben)  
*Ei* / siehe oben

*Milch* / durch Pflanzenmilch (z. B. Hafermilch, Sojamilch, Mandelmilch ...)

*Schlagrahm (Sahne)* / durch veganen Schlagrahm

*Frischkäse* / durch veganen Frischkäse

### VEGANE VANILLESAUCE

500 ml pflanzliche Milch

100 g Ahornsirup

1 EL Maizena (Maisstärke)

Mark von 1 Vanilleschote oder

1 TL Vanillepaste

Alle Zutaten für die Vanillesauce in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 2 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und nochmals kräftig umrühren.

### TIEFKÜHLFRÜCHTE

Sie sind immer da, stets frisch, haben immer Saison, und man kann sie schneller verarbeiten. Gerade bei der Wähe (siehe S. 126) spart das Zeit. In den Rezepten wird die Möglichkeit, Tiefkühlfrüchte zu verwenden, mit »TK« bezeichnet.





RÜHRSCHÜSSEL  
RÜHRLÖFFEL  
HANDRÜHRGERÄT  
NUDELHOLZ  
RUNDE AUSSTECHFORM  
MUFFIN- ODER BRÖTCHENFORM  
PIZZASCHNEIDER

## Mini-Apple-Pies

Für 6 Stück

### TEIG

350 g Mehl  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz  
200 g zimmerwarme Butter  
4 EL kaltes Wasser

### FÜLLUNG

2-3 Äpfel  
1 TL Vanillepaste  
1 EL Zucker  
1 Ei zum Bestreichen

Für den Teig alle Zutaten miteinander vermischen und mit den Knet-  
haken des Handrührgeräts zu einem  
Teig kneten. Diesen fest in Klar-  
sichtfolie wickeln und 1 Stunde in  
den Kühlschrank stellen.

Zwei Drittel des Teiges abtrennen,  
ausrollen und daraus Kreise aus-  
stechen, die etwas größer sind als  
die Form, sodass der Rand des  
Teiges über die Form lappt. Die  
Kreise in die Form legen.

Für die Füllung die Äpfel halbieren,  
entkernen, in kleine Würfel schnei-  
den, mit der Vanillepaste und dem  
Zucker vermischen und großzügig  
so auf dem Teig verteilen, dass die  
Füllung leicht über den Rand reicht.

Den Rest des Teiges ausrollen und  
mit dem Pizzaschneider in schmale  
Streifen schneiden. Diese gitter-  
artig auf die Äpfel legen und am Rand  
leicht andrücken. Das Ei verquirlen  
und den Teig damit bestreichen.

Die Pies im Ofen bei 200 Grad rund  
25 Minuten backen, bis der Teig  
leicht gebräunt ist.

### TIPPS

- Anstelle von Vanillepaste  
150 g Karamellaufstrich unter die  
Äpfel mischen.
- Mit einer Kugel Eis servieren  
(z.B. Vanille oder Fior di Latte).
- Schneller geht's mit 2 Rollen  
Fertig-Mürbeteig.
- Anstelle des Gitternetzes kann  
auch eine Teigscheibe auf die Pies  
gelegt werden. Diese kann an-  
schließend mit einem Messer ver-  
ziert werden, indem man zum  
Beispiel Kreuzchen einritz.







RÜHRSCHÜSSEL  
HANDRÜHRGERÄT MIT KNETHAKEN  
BACKPAPIER  
BACKBLECH

# Dreikönigskuchen

Für 8 Portionen

## TEIG

500 g Zopfmehl  
1 TL Salz  
2 EL Zucker  
21 g frische Hefe (½ Würfel) oder  
1 Päckchen Trockenhefe  
60 g weiche Butter  
½ unbehandelte Zitrone,  
abgeriebene Schale  
8 EL Rosinen  
300 ml Milch  
1 Ei zum Bestreichen

Für den Hefeteig das Zopfmehl mit dem Salz, dem Zucker und der Hefe mischen. Die weiche Butter in Flöckchen daruntermischen. Die Zitronenschale und die Rosinen dazugeben. Alles gut vermischen. Die Milch hinzufügen und mit dem Handrührgerät einige Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

## GARNITUR

1 Mandel, Haselnuss oder König  
(zum Verstecken)  
Mandelblättchen  
Hagelzucker

Ein Drittel des Teiges abtrennen. Aus dem Rest acht gleich große Kugeln formen. In einer der Kugeln eine Mandel/Haselnuss/König verstecken. Das große Teigstück ebenfalls zu einer Kugel formen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech in die Mitte setzen, die anderen Kugeln drumherum setzen und zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Das Ei verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Großzügig mit Mandelblättchen und Hagelzucker bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad rund 30 Minuten goldgelb backen.



WÄHENBLECH  
SCHÜTTELBECHER ODER SCHWINGBESEN

# Vanillepudding-Wähe mit Früchten

Für 12–16 Stücke

1 Kuchen- oder Mürbeteig, rund  
3 EL gemahlene Haselnüsse  
3 EL Hirseflocken  
600 g Früchte nach Wahl  
300 ml Milch  
3 EL Vanillepuddingpulver  
3 EL gehobelte Mandeln

Den Kuchenteig in ein Wähenblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Haselnüsse und die Hirseflocken darin verteilen. Die Früchte im Blech anordnen.

Die Milch und das Vanillepuddingpulver in einem Schüttelbecher mixen (oder alternativ in einer Rührschüssel mit einem Schwingbesen verrühren). Masse gleichmäßig über die Früchte gießen und mit Mandeln bestreuen.

Die Wähe im Ofen bei 220 Grad rund 45 Minuten backen. Abkühlen lassen, damit der Vanillepudding fest wird.

#### TIPPS

- Es können frische oder tiefgekühlte Früchte verwendet werden (mit Früchten aus dem Tiefkühler geht's etwas schneller, da diese schon zugeschnitten sind).
- Als Früchte eignen sich beispielsweise Aprikosen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen, Rhabarber.







RÜHRCHÜSSELN  
SCHWINGBESEN  
TEIGSCHABER  
BACKPAPIER  
BACKBLECH

# Chocolate Chip Cookies

Für ein Blech

## SCHÜSSEL 1

50 g Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Mehl  
½ TL Backpulver  
2 gehäufte EL Kakaopulver  
80 g weiße Schokolade, in Würfeln

Erst alle Zutaten in Schüssel 1 vermischen. Dann alle Zutaten in Schüssel 2 mit einem Schwingbesen vermischen und beides mit einem Teigschaber zusammenfügen.

## SCHÜSSEL 2

1 TL Vanillepaste  
1 Ei  
100 g Rapsöl

Mit einem Esslöffel etwas Teig in die Hand geben, zu einem Ball formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kugeln mit einem Glas flach drücken (etwa 2 cm dick) und im Ofen bei 180 Grad rund 15 Minuten backen.

## TIPP

Mit zusätzlicher weißer Schokolade garnieren.









## Autorin

Dreizehn Jahre lang war Nadja Zimmermann bei Radio und Fernsehen als Moderatorin, Produzentin und Teamleiterin tätig, bevor sie in die Welt der Genüsse abtauchte. Fünf Kochbücher hat sie bereits veröffentlicht, zwei davon sind im AT Verlag erschienen. Alle widmen sich der einfachen, unaufgeregten Alltagsküche. Ihre Rezepte teilt sie zusammen mit vielen DIY-Ideen und Hoteltipps auch online auf [www.LouMalou.ch](http://www.LouMalou.ch).

Dieses Buch ist Nadja Zimmermanns erstes Backbuch, das sie vor allem ihrer Kinder wegen geschrieben hat. Dies, weil die beiden immer einen Tick mehr Freude an Gebackenem als an Gemüsekreationen zeigen. Dennoch achtet sie immer darauf, ob man nicht hier oder da etwas Zucker reduzieren oder irgendwo noch eine gesunde Zutat reinschmuggeln könnte (diese Maßnahmen blieben übrigens bislang unbemerkt).

Nadja Zimmermann ist außerdem Dipl. psycholog. Mental Coach, hat an der Universität Zürich einen CAS-Studiengang in Positiver Psychologie absolviert und 2021 zusammen mit ihrer ehemaligen Dozentin Petra Schweizer den Ratgeber «Seelen Detox» veröffentlicht.

Ihre große Leidenschaft, die Musik, lebt sie seit 2023 zusammen mit der Autorin Olivia El Sayed im Musik-Podcast «Besser mit Ton» aus.

Und in den nicht mehr ganz so zahlreichen freien Minuten dazwischen liest sie, macht Yoga oder malt. Manchmal tut sie auch einfach nichts und denkt derweil noch 27-mal darüber nach, ob man den Muffins nicht doch besser Orangenzeste hätte beifügen sollen.

## Dank

Ich danke dem AT Verlag, der mir einmal mehr die Möglichkeit gegeben hat, meine Rezeptideen zwischen zwei Buchdeckel zu pressen. Und dies immer in wunderbarster Zusammenarbeit mit dem liebenswürdigen Team.

Ich danke meinen Töchtern Ella Lou und Mara Malou für absolut alles ♡, und an dieser Stelle besonders dafür, dass sie mich auf die Idee gebracht haben, ein Backbuch zu schreiben. So habe ich nun all meine Lieblingsbackrezepte und viele neue Ideen alle an einem Ort versammelt und muss nicht mehr lange danach suchen. Ich danke Steffi und Mia fürs Testbacken. Meiner Nachbarin Rahel und ihrer Familie danke ich dafür, dass sie mein ewiges Geklingel ertragen und mir dabei tapfer alle Teller voller Backwaren abgenommen haben. Wir hätten das niemals alles allein essen können. Und Sibel danke ich für die grandiosen Rezeptideen. Immer wieder. Und auch hier.