



EINFACH

Blechkuchen mit Äpfeln und Zwetschgen

Für ein Blech von ca. 39x36 cm
Er gibt ca. 20 Stück

TEIG:

350 g Mehl
1/4 TL Salz
50 g Puderzucker
50 g Butter
2 dl Milch
30 g Hefe
Mehl *zum Auswallen*

BELAG:

500 g Magerquark
200 g Crème fraîche
2 Eier
50 g Zucker
1 Beutel Bourbon-Vanillezucker
450 g Äpfel säuerlich
1 kg Zwetschgen

1 Für den Teig Mehl, Salz und Puderzucker in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken. Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen und Milch dazugiessen. Hefe in der lauwarmen Flüssigkeit auflösen. In die Mulde giessen. Mit dem Mehl zu einem Teig zusammenfügen. Während 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.

2 Teig auf wenig Mehl in der Grösse des Blechs auswallen. Auf das mit Backpapier belegte Blech geben.

3 Für den Belag Quark, Crème fraîche, Eier, Zucker und Vanille-

zucker mischen. Auf dem Hefeteig ausstreichen.

4 Ofen auf 180 °C vorheizen. Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Schnitze schneiden. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Äpfel und Zwetschgen auf der Quarkfüllung verteilen.

5 Kuchen in der unteren Ofenhälfte ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ ca. 1 Stunde aufgehen
+ ca. 30 Minuten backen

Pro Stück ca. 7 g Eiweiss, 7 g Fett,
31 g Kohlenhydrate 900 kJ/220 kcal



ZUM VORBEREITEN

Pistazien-Apfelmus-Törtchen mit Pflaumen

Für 1 Muffinblech (12 Stück)

TEIG:**75 g Pistazienkerne** *ungesalzen***160 g Mehl****50 g Puderzucker****2 Prisen Salz****80 g Butter** *eiskalt***1 Eiweiss** *klein***Butter** *für die Form***FÜLLUNG:****4,5 dl Cidre** *oder Apfelsaft***500 g Äpfel** *säuerlich***2 EL Zitronensaft****2 Beutel Bourbon-Vanillezucker****1 Vanilleschote****1 Becher Rahm** *1,8 dl***2 Pflaumen**

1 Für den Teig 50 g Pistazien im Cutter sehr fein mahlen. Mit Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter an der Röstiraffel dazureiben. Zwischen den Fingerspitzen rasch bröselig reiben. Eiweiss zufügen. Alles ohne Kneten zu einem Teig zusammenfügen. Zu einem flachen Rechteck geformt und in Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Für die Füllung Cidre in einer weiten Pfanne auf die Hälfte einkochen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Vanillezucker mischen. Vanilleschote aufschneiden und die herausgekratzten Samen zufügen.

Die marinierten Äpfel zum eingekochten Cidre geben. Zugedeckt weich kochen, bis sie zu Mus zerfallen. Ungedeckt unter Rühren zu einer dicken Creme einkochen. Auskühlen.

3 Teig auf wenig Mehl oder zwischen Backpapier 3 mm dick auswallen. Rondellen von 10 cm Ø ausschneiden. In die ausgebutterten Vertiefungen des Muffinblechs geben. 10 Minuten kühl stellen. Ofen auf 220 °C vorheizen.

4 Teigböden mit Gabel einstechen. Muffinblech in der unteren Ofenhälfte einschieben. Temperatur auf 180 °C reduzieren. Törtchen ca. 12 Minuten backen. Kurz stehen lassen. Herausneh-

men und auf Gitter auskühlen.

5 Rahm steif schlagen. 3 EL Apfmus beiseite stellen. Rest mit dem Rahm mischen. In die Törtchen verteilen. Je 1 Klecks Apfmus in die Mitte geben. Mit einem Zahnstocher etwas verziehen. Pflaumen in feine Schnitzschneiden und je drei in die Füllung stecken. Restliche Pistazien grob hacken, darüber streuen.

Zum Vorbereiten: Böden mit flüssiger Kuchenglasur ausstreichen. So kann das Apfmus die Böden nicht durchfeuchten.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ ca. 40 Minuten kühl stellen
+ ca. 12 Minuten backen

*Pro Stück ca. 4 g Eiweiss, 15 g Fett,
28 g Kohlenhydrate 1100 kJ/270 kcal*



UNKOMPLIZIERT

Pflaumen-Soft-Ice-Cookies

Ergibt ca. 20 Stück

PFLAUMEN-SOFT-ICE:
200 g Pflaumen
2 EL Zitronensaft
50 g Zucker
1 dl Halbrahm

ZUM FERTIGSTELLEN:
40 Chocolate Chip Cookies
50 g Edelbitterschokolade
3 EL Halbrahm

1 Mindestens 5 Stunden im Voraus Pflaumen entsteinen und die Früchte in 1 cm grosse Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech einzeln auslegen. Im Tiefkühler mindestens 4–5 Stunden durchfrieren.

2 Gefrorene Pflaumen mit Zitronensaft und Zucker in den Cutter geben. Cutter bei mittlerer Stufe laufen lassen und den Halbrahm zugliessen. Während 2–3 Minuten weiterlaufen lassen, bis ein luftiges Soft-Ice entstanden ist.

3 Glace auf die Hälfte der Cookies verteilen. Mit je einem Cookie decken. Nochmals 15 Minuten in den Tiefkühler geben.

4 In der Zwischenzeit Schokolade und Rahm bei kleinster Hitze schmelzen. Glace-Cookies auf evtl. gekühlte Teller geben. Mit Schokolade garnieren. Sofort servieren.

Ideal für kurzfristig angesagten Besuch: Zitronensaft, Zucker, Schokolade, Cookies und Halbrahm ist meistens vorrätig. Nun brauchen Sie nur noch während der Saison Pflaumenstücke einzufrieren und dann bei Bedarf zu Soft-Ice-Cookies zu verarbeiten.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
 + 4–5 Stunden tiefkühlen

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 8 g Fett,
 20 g Kohlenhydrate 700 kJ/170 kcal

PFLAUME

Das Wort «Pflaume» steht einerseits als Oberbegriff für die Pflaumenfamilie mit über 2000 Sorten und 15 Arten – darunter die kirschgrosse gelbe Mirabelle, die grün-gelbe Reineclaude und die blaue Zwetschge – andererseits als Teil dieser Familie, als Pflaumenfrucht. Im Gegensatz zur Zwetschge ist die Pflaume rundlich in der Form, ihr Fleisch ist saftig, süss und aromatisch. Doch ist der Stein nur schwer zu entfernen und das weiche Fruchtfleisch zerfällt gerne beim Kochen. Sie schmeckt frisch am besten, kann aber auch tiefgefroren, zu Konfitüre oder Gelee verarbeitet werden. Schweizer Erntezeit ist August und September.



SCHNELL

Zwetschkuchen

Für eine Springform von
22–24 cm Ø
Ergibt 12 Stück

TEIG:

150 g Butter *weich*
125 g Rohrzucker
1 Beutel Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier *raumtemperiert*
125 g Haferflocken *fein*
75 g Mehl
1 TL Backpulver

FÜLLUNG:

750 g Zwetschgen
60 g Mandelblättchen
60 g Rohrzucker
40 g Butter *kalt*

1 Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Ein Ei nach dem andern darunter arbeiten. Haferflocken, Mehl und Backpulver mischen. Mit einem weichen Schwingbesen gleichmässig darunterziehen.

2 Backpapier auf den Springformboden legen, Ring aufsetzen. Den weichen Teig in die Form geben und glatt streichen, dabei einen knapp 1 cm dicken Rand von 2–3 cm Höhe formen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

3 Zwetschgen halbieren und in Schnitze schneiden. Auf dem

Teigboden verteilen. Mandeln und Rohrzucker darüber streuen. Butter in Flocken darüber schneiden. Auf der untersten Rille ca. 45 Minuten backen.

Anstelle von Zwetschgen können auch Pflaumen oder mit etwas Zitronensaft gedünstete Apfelschnitze verwendet werden.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 45 Minuten backen

*Pro Stück ca. 5 g Eiweiss, 18 g Fett,
38 g Kohlenhydrate 1400 kJ/330 kcal*

ZWETSCHGE

Im Gegensatz zur runden Pflaume ist die Zwetschge eher länglich geformt. Das grünlichgelbe Fruchtfleisch schmeckt säuerlich-herb. Da sich der Stein leicht auslösen lässt und das Fruchtfleisch beim Backen nicht zerfällt, wird die Zwetschge in der Küche der Pflaume oft vorgezogen. Zwetschgen schmecken frisch ebenso herrlich wie als Kompott, Frappée, in Kuchen, Saucen oder eingelegt in Armagnac. Übrigens: Die weissliche Schicht auf der Zwetschgenschale ist ein natürlicher Schutz der Frucht vor dem Austrocknen und sollte – wenn überhaupt – erst kurz vor dem Essen abgerieben werden.



ANSPRUCHSVOLL

**Apfelsablés
mit Pflaumenrahm**

Ergibt ca. 12 Stück

TEIG:

250 g Mehl

80 g Puderzucker

1 Prise Salz

100 g Mandeln geschält, gemahlen

1 Zitrone bio

1 Apfel säuerlich ca. 180 g

150 g Butter eiskalt

1 Eiweiss

FÜLLUNG:

550 g Pflaumen

40 g Zucker

1 dl Rahm

Zitronenmelisse oder Minze

zum Garnieren

1 Für die Sablés Mehl, Puderzucker, Salz und Mandeln in einer Schüssel mischen. Zitronenschale direkt dazureiben. Apfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften an der Bircherraffel bis auf die Schale zum Mehl reiben. Butter an der Röstiraffel dazureiben. Alles zwischen den Fingerspitzen rasch bröselig reiben. Eiweiss zugeben und ohne Kneten zu einem Teig zusammenfügen. 2 Rollen von 4–5 cm Ø formen und in Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

2 In der Zwischenzeit für die Füllung 3 Pflaumen beiseite legen. Die restlichen halbieren und entsteinen. Früchte klein schneiden

und mit dem Zucker in einer weiten Pfanne zugedeckt aufkochen. Pflaumen ungedeckt weich kochen. Die Früchte sollten keinen Saft mehr haben. Fein pürieren und auskühlen lassen.

3 Teigrollen je in ca. 18 Scheiben von knapp 1 cm Dicke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 10 Minuten kühl stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Sablés in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4 Rahm sehr steif schlagen. Kaltes Pflaumenpüree durch ein Sieb zum Schlagrahm streichen. Sorgfältig mischen. Beiseite gelegte Pflaumen halbieren, entsteinen

und in feinste Schnitze schneiden. Je 2 Sabléböden mit Schnitzen belegen, mit Pflaumenrahm bestreichen, aufeinander legen und mit einem dritten Sablé decken. Mit Pflaumen und Zitronenmelisse oder Minze ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
+ 1 Stunde kühl stellen
+ ca. 15 Minuten backen

Pro Stück ca. 5 g Eiweiss, 18 g Fett,
35 g Kohlenhydrate 1350 kJ/320 kcal

Kuchenbleche mit Pluspunkt

Mit diesen Kuchenblechen müssen Sie sich nie mehr ärgern beim Backen, denn dank der guten Antihafte Wirkung der emailähnlichen Beschichtung gleitet der Zopf wie von selbst zum Auskühlen aufs Gitter, rutschiges Backpapier wird hier überflüssig. Eine heiße Pizza direkt auf dem Blech in die gewünschte Stückzahl schneiden? Auch das ist machbar, denn das Blech ist schnitt- und kratzfest. Und sogar ein saftiger Fruchtkuchen hinterlässt keine Flecken auf dem Blech, da die Oberfläche säurebeständig ist. Ihr feiner Kuchen wird mit viel Lob und Genuss bis auf den letzten Krümel weggeputzt – bleibt nur noch der Abwasch. Doch sogar das ist einfach: Das Blech in die Abwaschmaschine stecken und schon kommt es sauber wieder raus.



Schnitt- und kratzeste Kuchenbleche

eckig, 39,5 x 36,5 x 3 cm, Fr. 23.–
rund 24 cm, Fr. 15.– / 28 cm, Fr. 17.– / 32 cm, Fr. 19.–



ANSPRUCHSVOLL

Apfel-Linzerschnitten

Ergibt 2 Schnitten à 6 Stück

150 g Butter *weich*
150 g Zucker
2 Prisen Salz
1 Ei
½ TL Zimtpulver
150 g Haselnüsse *gemahlen*
150 g Mehl
Mehl zum Auswallen

FÜLLUNG:
1 Zitrone
400 g Äpfel *säuerlich*
100 g Zucker

1 Butter, Zucker und Salz in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer zu einer schaumigen Masse rühren. Ei zufügen und kurz weiter rühren. Zimt, Nüsse und Mehl mischen. Zur Buttermasse geben. Alles gut vermischen. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Für die Füllung die Zitrone auspressen. Saft in eine weite Pfanne geben. Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Früchte in 1 cm grosse

Würfel schneiden. Zusammen mit dem Zucker aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen, bis die Äpfel weich sind, aber nicht zerfallen, und praktisch alle Flüssigkeit eingekocht ist. Auskühlen lassen.

3 Nussteig dritteln. Zwei Portionen mit Hilfe von Teighölzern auf wenig Mehl 3 mm dick zu 2 Rechtecken von 9x28 cm auswallen. Aus ⅓ des restlichen Teiges dünne Schlangen rollen und als Rand auf die Teigböden setzen. Die kalten Äpfel auf den Teigrechtecken verteilen. Restlichen Teig auf wenig Mehl auswallen. Mit einem Teigrädchen 1 cm breite Streifen schneiden und gitterartig über die Äpfel legen. Vor dem Backen 10 Minuten kühl stellen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Linzerschnitten in der unteren Ofenhälfte ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
+ ca. 30 Minuten kühl stellen
+ ca. 40 Minuten backen

Pro Stück ca. 4 g Eiweiss, 19 g Fett,
35 g Kohlenhydrate 1400 kJ/330 kcal

Mit Freude am Backen

Plötzlich Lust auf Kuchen? Im riesigen Fertigteig-Angebot der Migros findet sich immer das Richtige für den gewünschten Belag, ob nun süss oder pikant.



SCHNELL

Zitronentarte mit Pflaumen

Für 3 Formen von 14x14 cm
Ergibt 6 Portionen

1 Bio-Blätterteig ausgewählt, 320 g

FÜLLUNG:
2 Eigelb
1 Ei
0,75 dl Zitronensaft
125 g Zucker
2,5 dl Halbrahm
400 g Pflaumen

1 Ofen auf 220 °C vorheizen. Teig mitsamt dem Papier in 2 Quadrate schneiden. Aus den Resten ein drittes Quadrat zusammensetzen. Mit dem Papier in Pieformen legen. 10 Minuten kühl stellen. Teigboden mit einer Gabel gleichmässig dicht und gut einstechen. In der unteren Ofenhälfte 11–14 Minuten vorbacken. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren.

2 Eigelb, Ei, Zitronensaft und Zucker mit einem Schwingbesen gut verrühren. Unter Rühren den Rahm zugliessen. Pflaumen hal-

bieren, entsteinen und in Schnitzschneiden. Pflaumen auf dem Teigboden auslegen. Mit der Zitronenmasse umgiessen. In der unteren Ofenhälfte 20–30 Minuten backen.

Die Tarte kann auch in einem Blech von ca. 22x35 cm gebacken werden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 40 Minuten backen

Pro Portion ca. 6 g Eiweiss, 27 g Fett,
45 g Kohlenhydrate 1900 kJ/440 kcal

MIGROS

NEU VERPACKT

Aufmerksame Kundinnen haben es sicher bemerkt: Seit dem 14. Juli sind die Fertigteige der Migros neu verpackt. Zur besseren Orientierung sind sie jedoch weiterhin in den gewohnten Farben unterteilt: blau für Kuchenteig, grün für Blätterteig, rosa für Mürb- und rot für Pizzateig. Zudem werden für die Teigherstellung ab sofort ausschliesslich pflanzliche Fette oder reine Butter verwendet. Und in Bio-Qualität gibt es neu Pizza- und Blätterteig sowie einen 4-Portionen-Pizzateig.



NEU: Bio-Blätterteig
rechteckig ausgewählt, 320 g, Fr. 2.60*



Bio-Kuchenteig
achteckig ausgewählt, 270 g, Fr. 2.30*



Kuchenteig
500 g, Fr. 2.30



Süsser Mürbteig
achteckig ausgewählt, 320 g, Fr. 2.30*



Strudelteig
4 Stück, rechteckig ausgewählt,
120 g, Fr. 2.90**



NEU: Bio-Pizza-Teig
rechteckig ausgewählt, 580 g, Fr. 4.90*



NEU: Pizza-Teig
4 Portionen
sechseckig
ausgewählt,
400 g, Fr. 4.20*



Pasta-Teig
2 Stück, rechteckig ausgewählt
250 g, Fr. 2.60*

* nur in grösseren Filialen
** nur regional erhältlich