

Sendung vom 1. Dezember 2012

Redaktion Klaus Brock

---

## **Weihnachtsbäckerei Plätzchen und Konfekt mit Schokolade**

Bettelmönchtaler	Seite	1
Schokotrüffel	Seite	3
Schoko-Chili-Würfel	Seite	3
Mandelmakronen	Seite	4
Haselnusstürmchen	Seite	5
Küchentipp: Haselnüsse	Seite	5

URL: [http://www.wdr.de/tv/martina\\_moritz/sendungsbeitraege/2012/1201/uebersicht.jsp](http://www.wdr.de/tv/martina_moritz/sendungsbeitraege/2012/1201/uebersicht.jsp)

## ***Weihnachtsbäckerei Plätzchen und Konfekt mit Schokolade***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Alle Jahre wieder – brauchen wir Leckereien für den Bunten Teller. Diesmal haben wir uns ganz auf Schokolade konzentriert, arbeiten natürlich aber auch mit Haselnuss- und Mandelkernen und anderen guten Zutaten – damit es alsbald in Ihrer Küche weihnachtlich duftet und der ganzen Familie Lust auf die schöne Weihnachtszeit macht. Wir wollen mit Schokolade backen, aber auch Konfekt produzieren.

### **Vom Umgang mit Schokolade**

Damit die Schokolade am Ende das Gebäck oder die Praline dunkel glänzend und dabei matt schimmernd überzieht, ist es wichtig, dass man sie sachgerecht behandelt. Ist sie beim Schmelzen zu heiß geworden, erkennt man das an den grauen Schlieren an der Oberfläche. Es ist Fett, das sich abgesetzt hat. Man kennt das auch von der Schokoladentafel, die man in der Sonne vergessen hat und die dann beim Auspacken unschön grau aussieht. Deshalb ist das Schmelzen der Schokolade fürs Backen ein enorm wichtiger Vorgang. Nur wenn man es richtig macht, bewahrt die Schokolade nach dem Abkühlen ihren Glanz, nur dann ist sie zart und glatt.

Profis tablieren Schokolade, sie gießen dafür einen Großteil der geschmolzenen Schokolade auf eine Marmor- oder Granitplatte, auf der sie dann mit einem Spatel immer wieder verstrichen und zusammengesoben wird. Dabei kühlt die Masse ab, die Kristalle werden immer wieder zerrieben, und die Masse hat erst nach einiger Zeit die richtige Temperatur: Sie wird schön glatt und nach dem Abkühlen perfekt aussehen. Dies ist ein zeitraubender, ziemlich umständlicher Vorgang.

Einfacher geht es so: Man schmilzt nur etwa zwei Drittel der gebrauchten Schokoladenmenge – möglichst im Wasserbad und sehr langsam, auf kleinster Einstellung, nie auf zu starker Hitze. Die Schokolade mit einem Gummischaber immer wieder umrühren, und erst ganz am Ende die restliche Schokolade unterrühren. Jetzt den Topf vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann aber unbedingt nochmals vorsichtig erwärmen! Zuerst nur einen Teil der Menge ganz langsam in einem dickwandigen Topf, der die Hitze gleichmäßig weitergibt, oder im Wasserbad schmelzen. Das Schlimmste, was beim Schokoladenschmelzen passieren kann, ist zu viel Hitze. Dadurch krümelt der Zucker, und es entstehen Klümpchen, die nie mehr schmelzen. Damit die Temperatur immer wieder abgesenkt wird, immer wieder feste Schokoladenstücke einrühren. Und Geduld haben – das ist im Umgang mit Schokolade das Allerwichtigste!

## Schokolade – ein besonderer Stoff!

Wenn die Schokolade mit so wenig anderen Zutaten (wie in unseren Rezepten) kombiniert und geschmacklich beeinflusst wird, dann ist das Ergebnis so gut (oder so schlecht) wie die Schokolade, die man verwendet. Deshalb hier gleich ein paar Tipps dazu: Es gibt ja zahllose Sorten und Unterschiede – nicht nur weiße, Vollmilch- und Bitterschokolade. Allein die Bitterschokolade gibt es mit unterschiedlichem Kakaoanteil – je höher, desto bitterer. „Kuvertüre“ nennt man Schokolade mit einem höheren Fettanteil, die sich deshalb fürs Backen und Pralinenmachen besser eignet. Wegen des Fettanteils glänzt sie auch schöner als andere Schokolade. Zum Schmelzen geeignet sind besonders Schokoladenchips, die auch von Chocolatiers verwendet werden. Es gibt sie inzwischen auch im Supermarkt zu kaufen. Wenn die Masse zu heiß wird, immer wieder einzelne Chips zugeben.

Um Qualität zu finden, ist in jedem Fall der Blick auf die Inhaltsstoffe wichtig: Bittere Spitzschokolade und Kuvertüre bestehen in erster Linie aus Kakaomasse (Kakaopulver) und Kakaobutter (dem extrahierten Fett der Kakaobohnen) sowie mehr oder weniger Zucker. Hinzu kommen eventuell Aromen – und Zusätze, die die Schokoladenherstellung vereinfachen beziehungsweise verbilligen. Je weniger davon in der Schokolade enthalten sind, desto besser. Und natürlich sollte man unbedingt auf natürliche Aromen achten!

Vollmilchschokolade ist bekanntlich sehr viel süßer (oft ist die Hauptzutat Zucker!), Milch- und Sahnepulver ergänzen Kakaomasse und Kakaobutter, Lecithin und andere Zutaten sind die Regel, um das Ganze geschmeidiger und stabiler zu machen – sie spielt beim Backen jedoch nur eine untergeordnete Rolle, und zum Pralinenmachen benötigt man sie eher selten.

Qualität ist natürlich auch eine Preisfrage, aber zu Weihnachten kann man sich schon einmal etwas gönnen. Je länger nämlich die Kakaomasse konchiert wird, das heißt, bei einer bestimmten Temperatur zwischen Walzen stundenlang zerrieben und gemischt, desto zarter ist die Konsistenz und desto schmelzender der Körper, was für einen umso intensiveren Geschmack sorgt. Diese Zeit kostet Geld, macht aber auch billigere Zusatzstoffe überflüssig ...

## Schokolade und ihre gesunden Seiten

Dass Schokolade glücklich macht, wissen wir alle. Ihr Genuss erhöht im Gehirn den Tryptophanspiegel, was wiederum die Serotoninproduktion anregt – und dieser Botenstoff gilt als Glückssubstanz. Theobromin – „Götterspeise“ – nannte man deshalb Schokolade auch. Amerikanische Wissenschaftler unter der Leitung von W. Jeffrey Hurst haben nun entdeckt, dass Kakao noch viel mehr kann: Reiner, unvermischter Kakao und ungesüßte Backschokolade, wie man sie zur Herstellung von Pralinen und Kuchen verwendet, enthalten eine besonders hohe Menge an Resveratrol. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist hochaktiv. Er schützt die Zellen und verhindert die Bildung von Freien Radikalen. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen stehen im engen Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen und Krebs. Bisher waren vor allem Rotwein und Traubensaft als gute Resveratrollieferanten bekannt. Die neuen Untersuchungen bescheinigen nun auch Kakao diese Fähigkeit.

Die Forscher testeten verschiedene Kakaozubereitungsformen von Pulver bis zu Milchschokolade auf ihren Resveratrolgehalt. An erster Stelle steht damit gemahlener Kakao mit 1,85 Mikrogramm pro Gramm, an zweiter ungesüßte Backschokolade mit 1,24 Mikrogramm. In heller Schokolade findet sich dagegen weniger dieses heilsamen Stoffes.

---

## Die Rezepte

### **Bettelmönchtaler**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Taler aus Schokolade, in der Nüsse und Trockenfrüchte stecken – in Frankreich gehören sie zu Weihnachten wie bei uns die Zimtsterne. Man nennt sie „Mendiants“. Der Begriff leitet sich ab von lateinisch „mendere“ („betteln“) – daraus entwickelte sich „Mendikant“ für „Bettelmönch“. Und die Nuss oder Trockenfrucht (Rosine, Feigenstück) ist jeweils Sinnbild für die vier großen Mönchsorden: Die Rosine steht für die Dominikaner, die Haselnuss für die braunen Kutten der Augustiner, die getrocknete Feige ist Sinnbild für die Franziskaner und die Mandel für die Karmeliter.

### **Zutaten für 30 Stück:**

250 g dunkle Schokolade oder Kuvertüre von höchster Qualität  
4 Trockenaprikosen  
jeweils circa 50 g Mandeln, Haselnüsse, Rosinen, Pinienkerne, Pistazienkerne  
2-3 getrocknete Feigen

Die Schokolade behutsam schmelzen. Mit einem Löffel oder einem Spritzbeutel Kleckse auf eine Backmatte beziehungsweise Backfolie setzen. Vorsichtig, damit die Kleckse auch wirklich rund werden. Etwas abkühlen und fest werden lassen.

Schließlich die Trockenfrüchte und Nüsse, das heißt geröstete Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Pistazien, Rosinen, Stücke von Aprikosen sowie Feigen, obenauf platzieren – sie sollen ein hübsches Bild ergeben. Abkühlen lassen, vorsichtig von der Folie lösen – fertig! Kühl, aber nicht kalt aufbewahren – bei circa 16 bis höchstens 18 Grad Celsius.

---

## ***Schokotrüffel***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Dafür darf man nur absolut frische Zutaten verwenden. Hier schmeckt man jeden Stich der Butter oder eine mindere Sahnequalität. Der Aromastoff, mit dem die Masse gewürzt wird – Rum, Whisky, Himbeergeist oder ein anderer Obstbrand, Likör oder Cognac – gibt den Trüffeln dann ihren Namen.

### **Zutaten für circa 50 Stück:**

500 g Schokolade  
250 ml Sahne  
50 g Butter  
3 EL Rum (Orangenlikör, Whisky oder Cognac)  
Kakaopulver oder Puderzucker zum Wälzen und/oder Schokolade zum Überziehen

Die Schokolade zerbröckeln. Die Sahne heiß darübergießen, alles schmelzen, dabei immer wieder mit einer Gabel umrühren. Erst am Schluss die Butter in Würfeln unterrühren. Die Masse mit dem bevorzugten Alkohol würzen, sehr gründlich rühren, damit sich alles innig mischt. Dann kalt stellen – am besten einen ganzen Tag.

Schließlich mit einem Teelöffel Portionen abstechen oder in Würfel schneiden. Mit kühlen Fingern rasch zu Kugeln formen. Schließlich in Schokolade tauchen und/oder in Kakaopulver oder in Puderzucker wälzen.

---

## ***Schoko-Chili-Würfel***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Schokolade und Chili passen wunderbar zusammen – warum nicht auch unter dem Weihnachtsbaum? Das Ergebnis ist umwerfend!

### **Zutaten für ein Blech von 26 mal 30 Zentimetern:**

250 g Butter  
250 g allerbeste dunkle Schokolade (70 Prozent)  
250 g Zucker  
4 Eier (250 g)  
2 gehäufte EL Mehl  
1 Salzprise  
je 1 roter und grüner Thaichili  
eventuell 150 g Himbeer- oder Aprikosenkonfitüre  
200 g dunkle Schokolade für den Überzug

Butter und Schokolade in einem Topf auf kleinstem Feuer miteinander schmelzen. Inzwischen Zucker, Eier und Mehl in einer Schüssel mit einem Rührlöffel glatt rühren, die Salzprise sowie die winzig fein gewürfelten, entkernten Chilis hinzufügen. Beide Massen nun innig und sehr gründlich miteinander mischen. Das gelingt am besten mit einem Gummischaber.

Das Blech mit Alufolie oder Backpapier auskleiden. Die Schokomasse einfüllen. Den Kuchen bei 160 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) circa 30 Minuten backen.

Die Teigplatte mit der Folie vom Blech ziehen und auf einem Brett auskühlen lassen. Die Teigplatte stürzen, dann mit einem großen Messer in exakte Würfel von 3 Zentimetern Kantenlänge schneiden.

**Tipp:** Das Messer immer wieder in warmes Wasser tauchen, damit der feuchte und saftige Kuchen nicht an der Messerschneide kleben bleibt.

Die Schokowürfel entweder so mit Schokolade überziehen oder nach Geschmack zuvor füllen. Dazu quer halbieren, mit Konfitüre dünn bestreichen und wieder zusammensetzen.

Zum Überziehen die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Gut umrühren und auf keinen Fall zu heiß werden lassen (vergleiche hierzu den Absatz „**Vom Umgang mit Schokolade**“ im einleitenden Beitrag „**Plätzchen und Konfekt mit Schokolade**“). Die Schokowürfel einzeln hineintauchen, bis sie auf fünf Seiten überzogen sind. Nebeneinander auf die nackte Seite auf einem Gitter über einem Blech oder auf Alufolie setzen, abkühlen und trocknen lassen.

---

## **Mandelmakronen**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein zartes, köstliches Gebäck. Die Makronen sind sehr empfindlich, müssen bei Ober- und Unterhitze gebacken werden, und nach den ersten fünf Minuten sollte die Ofentür einen kleinen Spalt weit geöffnet werden – einen Kochlöffel oder Topflappen dazwischenstecken, damit die heiße Luft nach oben entweichen kann. Unbedingt auf Backfolie backen. Auf Backpapier lösen sie sich nur, wenn man sie behutsam von unten anfeuchtet.

### **Zutaten für circa 35 Stück:**

2 Eiweiße (50 g) – siehe Tipps unten  
1 Prise Salz  
50 g Puderzucker  
100 g Zucker  
85 g geschälte Mandeln oder Haselnüsse

### **Für die Schokocreme:**

100 g bittere Schokolade  
150 g Sahne

Die Eiweiße mit der Salzprise langsam steif schlagen, den Zucker löffelweise hinzufügen. Der Schnee soll dicht und cremig sein, der Zucker darf nicht mehr knirschen.

Mandeln oder Haselnüsse auf einem Blech bei 180 Grad Celsius im Backofen circa 10 bis 15 Minuten rösten, dann in einem Tuch rubbeln, bis die Haut zum großen Teil entfernt ist. Nüsse mit Puderzucker im Mixer pulverisieren. Es soll wie puderfeines Mehl wirken. Dieses Mandel-Zucker-Mehl mit dem Eiweiß innig vermischen – ruhig in die laufende Rührmaschine geben.

In einen Spritzbeutel mit fingerdickem Loch füllen. Runde Tupfen mit möglichst gleichem Durchmesser (circa 2 Zentimeter) in Abständen (circa 4 Zentimeter) auf ein mit Backfolie belegtes Blech setzen. Im auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen zehn bis elf Minuten backen. Nach zwei Minuten die Ofentür öffnen.

Für die Schokocreme die Schokolade hacken und in die aufkochende Sahne rühren. Vom Feuer ziehen und unter Rühren schmelzen. Abkühlen und fest werden lassen. Bevor die Masse zum Füllen verwendet wird, kann man sie mit dem Handrührer aufschlagen, dann wird sie luftiger.

Je zwei abgekühlte Makronen mit der Schokocreame zusammenkleben.

### **Tipps zum Gelingen:**

- Damit die Makronen duftig und zart werden, sollten die Eier nicht tagesfrisch, sondern etwa fünf Tage alt sein. Manche Konditoren lassen das Eiweiß sogar zwei bis drei Tage in einer zugedeckten Schüssel im Kühlschrank ruhen, weil es dann beim Aufschlagen eine dichtere Konsistenz bekommt.
  - Vor dem Aufschlagen müssen die Eiweiße jedoch wieder Zimmertemperatur (und damit dieselbe Temperatur wie die übrigen Zutaten) annehmen. Also rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen!
  - Die Eier sehr vorsichtig trennen und in einer absolut fettfreien, sauberen Schüssel arbeiten.
  - Die fertigen, gefüllten Makronen vor dem Verzehr unbedingt eine Nacht in den Kühlschrank stellen, dann bekommen sie ihre charakteristische Konsistenz. Danach in einer gut schließenden Blechdose aufbewahren.
- 

## ***Haselnusstürmchen***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die karamellisierten Nüsse knacken regelrecht unter dem Schokoladenmantel – sie sind ein verführerischer Genuss!

### **Zutaten für 35 Stück:**

200 g Haselnüsse  
70 g Zucker  
2 EL Wasser  
1 TL Vanillezucker  
Öl zum Einpinseln  
200 g dunkle Schokolade  
1 EL Öl

Die Nüsse auf einem Blech im Backofen bei 175 Grad Celsius zehn Minuten rösten, auf ein Tuch schütten und rubbeln, bis sich die Haut weitgehend löst. Gut ausschütteln.

Zucker, Wasser und Vanillezucker drei Minuten zum hellen Karamell kochen. Dann die noch warmen Nüsse hinzufügen und mischen, bis der Zucker alles umschließt. Er soll haselnussbraun werden und die Nüsse glänzend einhüllen. Auf einem mit Öl eingepinselten Blech verteilen, dabei die Nüsse, so gut es geht, mit einer Gabel und einem Löffel vereinzeln.

Sobald sie ein wenig abgekühlt sind, mit eingeölte Fingern je drei Nüsse zusammenfügen und eine vierte Nuss obenauf setzen. Diese Türmchen etwas abkühlen lassen. Dann in geschmolzene Schokolade tauchen. Auf einem Gitter auskühlen und trocknen lassen.

**Tip:** Zum Herausheben der Türmchen aus der flüssigen Schokolade am besten eine dreizackige „Pralinengabel“ benutzen, die es im Haushaltswarengeschäft gibt.

---

## ***Küchentipp: Haselnüsse***

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die nahrhaften Schließfrüchte (wie man Haselnüsse botanisch korrekt bezeichnet) kennt die Menschheit schon seit der Mittelsteinzeit. Bis zum Beginn des Getreideanbaus in der Jungsteinzeit waren sie dank ihres hohen Fettgehalts ein wichtiges Nahrungsmittel im Winter, wenn es sonst wenig anderes gab.

Die ursprünglich aus Kleinasien stammende Haselnuss war über Griechenland nach Europa gelangt. Die lateinische Bezeichnung des Haselnussstrauchs – „Corylus avellana“ – zeugt davon, dass die Römer die Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse in die Provinz Avellino nach Italien gebracht hatten und dort kultivierten.

Die kleinen, eiförmigen Nüsse sitzen in einer dünnen, holzigen Schale und haben im ausgereiften Zustand eine dünne, hellbraun-rötliche Haut. Sie ist bitter und beeinträchtigt den milden Nussgeschmack, deshalb sollte sie vor dem Verzehr entfernt werden. In Frankreich, Italien und Österreich – Ländern, in denen die Konditorkunst hohes Ansehen hat – werden daher Haselnüsse zum Backen bereits geröstet und geschält verkauft. Sie sind dann vakuumverpackt, damit sie nicht zu rasch ranzig werden und verderben. Hierzulande müssen wir diese Arbeit erst einmal selbst erledigen: Dafür die Nüsse auf einem Blech verteilen und für circa acht bis zehn Minuten in den 180 bis 200 Grad Celsius heißen Ofen schieben. Dann auf ein Tuch schütten und kräftig rubbeln – dann löst sich die kross gewordene Haut weitgehend. Die Nüsse dann am besten in einem weitmaschigen Sieb kräftig schütteln, bis alle Hautpartikel weggefliegen sind.

Frische Nüsse sind innen weiß und besitzen keinen größeren Hohlraum. Sie müssen luftig gelagert werden, da die Kerne teilweise noch feucht sind und leicht schimmeln. Lagerung bei einer Temperatur über 12 Grad Celsius lässt die fettreichen Nüsse schnell ranzig werden. Deshalb sollte man sie einfrieren, wenn man sie länger aufbewahren möchte.

Mit rund 700 Kalorien pro 100 Gramm und einem Fettanteil von über 61 Prozent ist die Haselnuss eine der energiereichsten Schalenfrüchte. Sie verfügt über einen hohen Anteil an lebensnotwendigen Fettsäuren und ist reich an Vitamin E.

© WDR Köln 2012