

# Paidol



## REZEPTE



# INHALT

---



Einleitung	5-7
Die Lebensmittelpyramide	8-15
Was ist Paidol?	17
Tipps & Tricks	18
<b>BACKEN MIT PAIDOL</b>	
Grundrezepte Teig	22-23
Torten	25-27
Kuchen	29-33
Gugelhopf & Cake	35-39
Wähen & Pizza	41-43
Guetzli	45-47
Weihnachtsguetzli	49-53
Brot & Pikantes Gebäck	55-57
<b>KOCHEN MIT PAIDOL</b>	
Suppen	61-65
Saucen	67-71
Hauptgerichte	73-79
Süsse Hauptgerichte	81-83
<b>DESSERTS MIT PAIDOL</b>	
Crèmes	87-91
Fruchtiges & Köpfchen	93-97
<b>SPEZIELLES MIT PAIDOL</b>	
Babynahrung	100-109
Schonkost	112-117
<b>DIE MORGA AG</b>	
MORGA-Geschichte	118-119
Alphabetisches Inhalts-Verzeichnis	120-121

**MORGA – DIE MARKE  
MIT ZEITGEMÄSSEN LEBENSMITTELN  
VON GRÖSSTMÖGLICHER NATURBELASSENHEIT  
UND HÖCHSTER QUALITÄT.**



## *Der Mensch ist, was er isst.*

Der Mensch ist, was er isst. Diesem Satz des Philosophen Ludwig Feuerbach ist eigentlich nichts zuzufügen. Gesunde Lebensmittel sind weit mehr als nur Sättigungsbeilagen. Doch Hand aufs Herz: Wie oft haben wir etwas gegessen, das vieles war, nur nicht gesund? Niemand käme auf die Idee, anstelle von Benzin irgendeine Flüssigkeit in den Tank seines Autos zu füllen, bloss weil gerade nichts Besseres zur Hand ist. Aber bei unserem eigenen Körper, der ungleich wertvoller und komplexer ist als jede Maschine, sind wir oft nicht wählerisch.

Dieses Rezeptbuch soll zeigen, wie einfach es ist, gesund und gut zu backen und zu kochen.

*Wir wünschen Ihnen viel Spass und  
wohl bekomm's!*



MORGA AG, Postfach, CH-9642 Ebnat-Kappel  
Telefon 071 992 60 40, Telefax 071 992 60 55  
E-Mail [info@morga.ch](mailto:info@morga.ch), Internet [www.morga.ch](http://www.morga.ch)

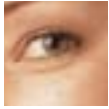


## *Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein.*

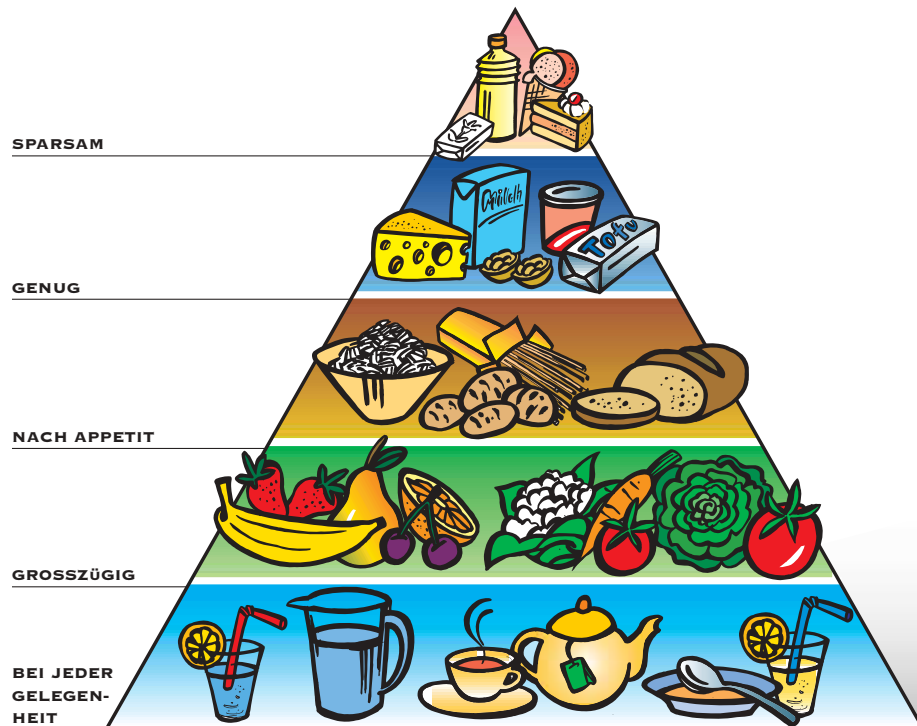
Unser tägliches Ernährungsverhalten wird von mancherlei Faktoren beeinflusst: individuelle Bedürfnisse, das aktuelle Nahrungsangebot, Gelüste.

Nicht alle Nahrungsmittel, welche wir zu uns nehmen sind auch gesund. Gesunde Nahrung ist mehr als eine Sättigungsbeilage. Wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten umstellen und uns bewusst ernähren, so sind es wir, die davon am meisten profitieren.

## DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE



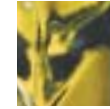
Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht die optimale Zusammensetzung unserer täglichen Lebensmittel.



Die Lebensmittelpyramide verfügt über fünf Stufen mit verschiedenen Gruppen von Nahrungsmitteln. Die Pyramide zeigt, wie viel wir von jeder Gruppe täglich brauchen, um uns abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Die Stufen entsprechen Mengenangaben; sie reichen von "bei jeder Gelegenheit" bis "sparsam".

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Lebensmittelgruppen der Lebensmittelpyramide ausführlich vorgestellt. Die Mengenangaben und Portionen sind Durchschnittswerte. Sie gelten für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf.

## SPARSAM – FETTE & ÖLE



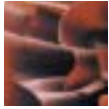
Nahrungsfette helfen unserem Organismus, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K optimal aufzunehmen. Fette sind zudem hervorragende Aromaträger. Für eine gesunde Ernährung sollte man vor allem hochwertige Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren wählen.

### PRO PERSON UND TAG SIND EMPFOHLEN

2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Oliven-, Sonnenblumen-, Distel-, Baumnuss, Maiskeim- oder Sojaöl, unerhitzt, z.B. für Salatsaucen. Höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, z.B. Olivenöl, für die Zubereitung warmer Speisen. Als Brotaufstrich maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett, z.B. Butter oder Margarine. Höchstens eine fettreiche Speise wie z.B. Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade.



## SPARSAM – SÜSSIGKEITEN



Abwechslung macht das Leben süß. Allerdings sollte man mit Mass genießen. Dies gilt insbesondere für Süßigkeiten, denn sie enthalten oft erhebliche Mengen an verstecktem Fett.

### **PRO PERSON UND TAG WERDEN EMPFOHLEN**

Höchstens eine kleine Süßigkeit: 1 Riegel Schokolade oder 1 Stück Patisserie oder 1 Portion Glace.



## GENUG – HÜLSENFRÜCHTE & EIER



Der menschliche Organismus braucht die Zufuhr von Proteinen, um einwandfrei zu funktionieren und auch um eigene Proteine aufzubauen, z.B. für die Muskeln oder das Gehirn. Viele Proteine bestehen aus essentiellen Aminosäuren, welche ausschliesslich von Pflanzen aufgebaut werden.

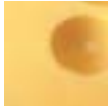
### **PRO PERSON SIND EMPFOHLEN**

1-3 Eier pro Woche inklusive verarbeitete Eier z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes. 1-2 Portionen Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu. Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten wie Tofu dürfen bedenkenlos konsumiert werden.

1 Portion Hülsenfrüchte entspricht 40-60 g Trockengewicht. Ergänzend können pro Woche auch 1-2 Mal Produkte aus Weizen wie z.B. Seitan serviert werden.



## GENUG – MILCH & MILCHPRODUKTE



Milchprodukte liefern Calcium und Eiweiss. Sie sind besonders bekömmlich wenn sie fermentiert sind, z.B. als Joghurt.

### PRO PERSON UND TAG WERDEN EMPFOHLEN

2-3 Portionen Milchprodukte. Eine Portion entspricht 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse.



## NACH APPETIT – GETREIDEPRODUKTE & KARTOFFELN



Stärkehaltige Lebensmittel wie Getreide und Kartoffeln sind wichtige Energiespender. Besonders geeignet sind Vollkornprodukte, weil sie zusätzlich noch Vitamine und Nahrungsfasern liefern.

### PRO PERSON UND TAG WERDEN EMPFOHLEN

3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren. Vollkornprodukte sollte man in jedem Fall bevorzugen. Die Grösse der Portionen richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.



## GROSSZÜGIG – FRÜCHTE & GEMÜSE



Früchte und Gemüse sind für uns unentbehrlich. Von allen Lebensmitteln enthalten sie die meisten Schutzstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Zudem verfügen Früchte und Gemüse über einen hohen Anteil an Nahrungsfasern, welche eine gesunde Verdauung unterstützen.

### PRO PERSON UND TAG SIND EMPFOHLEN

2-3 Portionen Früchte, möglichst roh. 1 Portion Früchte heisst: 1 Apfel oder 1 Banane oder 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren. Zusätzlich 3-4 Portionen Gemüse, davon mindestens eine Portion roh, z. B. als Dip oder als gemischter Salat. 1 Portion Gemüse bedeutet: 100 g rohes oder 150-200 g gekochtes Gemüse; 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat.



## BEI JEDER GELEGENHEIT – GETRÄNKE



Unser Körper besteht zum Grossteil aus Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte daher gewährleistet werden. Aber nicht alles, was flüssig ist, ist hierfür optimal geeignet: Alkohol- und koffeinhaltige Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit, statt sie zu ersetzen.

### PRO PERSON UND TAG SIND EMPFOHLEN

Mindestens 1,5 Liter Wasser oder andere, möglichst ungezuckerte Getränke wie Kräutertee oder verdünnte Fruchtsäfte. Eine gesunde erwachsene Person sollte nicht mehr als 1-2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.





## WAS IST PAIDOL?

Paidol ist seit mehr als 100 Jahren ein traditionelles, bewährtes Hilfsmittel für gewiefte Köchinnen und Köche. Paidol ist aber nicht nur ein Küchen-Klassiker, sondern wird auch hohen ernährungsphysiologischen Anforderungen gerecht. Es wird, so wie in alten Zeiten, mit Erfolg in der Kleinkinder-Ernährung sowie als Diät- und Schonkost eingesetzt.

Dank der besonderen Zusammensetzung vermag Paidol sowohl Suppen und Saucen zu binden als auch Teige aller Art locker und mürbe zu machen. Paidol ist ein Küchenhelfer der besonderen Art. Paidol bindet Suppen und Saucen, Crèmes, Süssspeisen und Pudding und lockert Knöpfli, Hausmachernudeln, Soufflés, Purées, Omelettes, Güsse für Wähen sowie Teige aller Art.

Paidol ist zudem eine ideale Schonkost für Rekonvaleszente und die Grundlage für Schoppen und Breie für Babys.

Paidol besteht zur Hauptsache aus Schweizer Weichweizen-Griess, das neben Stärke auch wertvolle Eiweiss- und Fettstoffe enthält. Beigemischt ist Hirsegriess, ein wichtiger Aufbaustoff für Knochenbau und Haarwuchs, und Weizenkeime mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen.



## TIPPS & TRICKS

- Vor dem Backen alle Zutaten bereitstellen.
- 1 Esslöffel oder 1 Teelöffel gilt immer als gestrichen voll.
- Alle Teige immer auf Paidol auswallen – Sie verhindern damit das lästige Ankleben.
- Den Backofen immer gut vorheizen.
- Backformen nicht mit flüssigem, sondern mit halbweichem Fett einstreichen.
- Die gefettete Form mit Paidol ausstreuen.
- Eiweiss lässt sich nicht zu Schnee schlagen, wenn Schüssel oder Schlagbesen fettig sind. Eiweiss nie überschlagen – es soll nicht flockig werden. Wenn Sie etwas Zucker (ca. 5 g pro Eiweiss) mit-schlagen, werden Sie immer gute Resultate erzielen.
- Teigmassen mit geschlagenem Eiweiss sofort backen, nicht stehen lassen. Das gleiche gilt für Massen, die Backpulver enthalten.
- Leichtes Backwerk (mit Eischnee) bei schwacher Oberhitze anbacken, bei zu starker Färbung mit Pergament oder Alufolie abdecken.
- Leichte Backwaren, vor allem Torten, nie zu rasch auskühlen: Ofen ausschalten, Türe öffnen, erst nach einiger Zeit das Gebäck herausnehmen.
- Wo nichts Besonderes vermerkt ist, soll ein fertig gebackener Kuchen ca. 10 Minuten in der Form stehengelassen werden, bevor er auf ein Gitter gestürzt wird. Kleingebäck heiss vom Blech lösen.



# BACKEN



## GERIEBENER TEIG

### ZUTATEN

- 250 g Paidol
- 125 g Butter
- 1 Prise Salz
- wenig Wasser oder Rahm

### ZUBEREITUNG

Paidol, Butter und Salz verreiben, mit Wasser oder Rahm rasch zu einem Teig kneten – kühl stellen und etwas ruhen lassen.

Verwenden für Frucht- und Zwiebelwähen, Käsekuchen und Pizza.

Aufbewahren im Kühlschrank, eingewickelt in Alufolie oder feuchtes Tüchlein.

Haltbarkeit im Kühlschrank 3-4 Tage, im Tiefkühlfach 2-3 Monate.



## MÜRBETEIG

### ZUTATEN

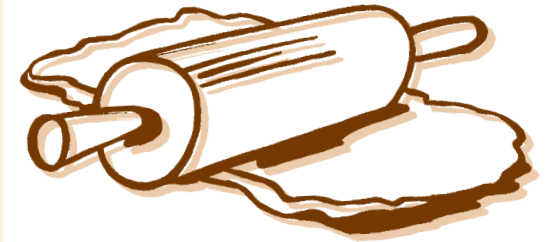
- 250 g Paidol
- 150 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1-2 Eigelb
- wenig Rahm

### ZUBEREITUNG

Paidol, Butter, Zucker und Salz verreiben und mit Eigelb und Rahm rasch zu einem Teig kneten – kühl stellen und etwas ruhen lassen.

Verwenden für feine Kuchen und Torten.

Aufbewahren und tiefkühlen wie geriebener Teig.



## GERIEBENER TEIG SÜSS

### ZUTATEN

- 250 g Paidol
- 125 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- wenig Wasser oder Rahm

### ZUBEREITUNG

Paidol, Zucker, Butter und Salz verreiben, mit Wasser oder Rahm rasch zu einem Teig kneten – kühl stellen und etwas ruhen lassen.

Verwenden für feine Kuchen und Torten.

Aufbewahren und tiefkühlen wie geriebener Teig.



## WÄHENTEIG MIT HEFE

### ZUTATEN

- 125 g Paidol
- 125 g Mehl
- 10 g Hefe
- 2 Esslöffel lauwarme Milch
- 5 g Salz
- 5 Esslöffel Öl oder 40 g Butter
- wenig Zucker, etwas Milch

### ZUBEREITUNG

Paidol und Mehl gut vermischen. Hefe, Salz und Milch gut verrühren und zugeben. Öl oder Butter, Zucker und Milch gut verrühren, zur Masse fügen. Alles zu einem glatten Teig kneten und zum "aufgehen" an die Wärme stellen.

Verwenden für Frucht- und Zwiebelwähen, Käsekuchen und Pizza.

Aufbewahren und tiefkühlen wie geriebener Teig.



# TORTEN



## WEISSE MANDELTORTE

### ZUTATEN

- 175 g Butter
- 400 g Zucker
- 5 Eier
- 500 g Mandeln, geschält und gerieben
- 50 g Paidol

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, Mandeln und Paidol dazumischen. In gut ausgebutterte und mit Paidol bestreute Springform von 26 cm geben. (Die Mandeln am Vortag schälen, damit sie gut trocknen können).

### BACKEN

Ca. 60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## SCHOKOLADENTORTE

### ZUTATEN

- 160 g Butter
- 6 Eigelb
- 250 g Zucker
- 40 g Paniermehl
- 125 g Mandeln, geschält und gerieben
- 250 g Kochschokolade
- 6 Eiweiss, steif
- 2 Esslöffel Rum oder Kirsch
- 2 Esslöffel Paidol
- 1/2 Päckli Vanillezucker

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Paniermehl und Mandeln zugeben. Schokolade in wenig heissem Wasser auflösen und Rum oder Kirsch dazugeben. Vanillezucker und Paidol abwechslungsweise mit dem Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

In Springform von 24 cm 60-90 Minuten auf der untersten Rille des auf 150° vorgeheizten Ofens.



## APFELTORTE

### ZUTATEN

- 80 g Butter
- 250 g Zucker
- 2 grosse Eigelb
- 2 dl Rahm oder Milch
- 1 Prise Salz
- 1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft oder wenig Kirsch
- 250 g Paidol
- 1/2 Päckli Backpulver
- 2 Eiweiss, steif
- 600-800 g Äpfel
- Mandelsplitter

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Rahm (Milch), Salz, Zitrone oder Kirsch beifügen. Paidol und Backpulver abwechslungsweise mit dem Eischnee sorgfältig darunterziehen. Teig in ausgebutterte Springform geben und darauf Apfelschnitze und Mandelsplitter verteilen, Rand freilassen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm ca. 60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Nach Belieben mit Himbeer- oder Johannisbeergelée überstreichen und mit Schlagrahm servieren.



## QUARKTORTE

### ZUTATEN

- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 50 g Butter
- 100 g Paidol
- 50 g Mehl

### FÜLLUNG

- 75 g Sultaninen, wenig Rum
- 2 Eigelb
- 200 g Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 1 Zitrone, Saft
- 350 g Rahmquark
- 1 Teelöffel Geliemittel Agar-Agar
- 2 Eiweiss
- 2 dl Rahm

### ZUBEREITUNG

Eier und Zucker im warmen Wasserbad zu einer dicken Crème rühren, weiterschlagen bis die Masse kalt ist. Butter flüssig machen und dazugießen. Paidol und Mehl dazusieben und sorgfältig unter die Masse ziehen.

### BACKEN

Eine Springform von 24 cm ausbuttern und die Masse ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 200° vorgeheizten Ofens backen. Biskuit erkalten lassen und quer halbieren. Für die Füllung Sultaninen in Rum einlegen, Geliemittel in etwas kaltes Wasser einstreuen und unter Rühren 1-2 Min. aufkochen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Quark glattrühren, Geliemittel dazugeben. Eiweiss und Rahm steif schlagen und unter die Masse mischen. Das Ganze auf die eine Biskuihälfte in der Springform giessen und mit der zweiten Hälfte zudecken. Im Kühlschrank 3 Std. fest werden lassen. Aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

### VARIANTE

Anstelle der Sultaninen 200 g frische Beeren verwenden.

## SUDELTORTE

### ZUTATEN

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 5 Eigelb
- 1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 2 Esslöffel Kirsch
- 250 g Mandeln, gerieben
- 250 g Paidol
- 1/2 Päckli Backpulver
- 5 Eiweiss, steif
- Johannisbeer- oder Aprikosenkonfitüre

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Zitronenschale, Kirsch und Mandeln beifügen. Backpulver mit Paidol vermengen und abwechslungsweise mit dem Eischnee unter die Masse ziehen. Die Hälfte der Masse in ausgebutterte und mit Paidol bestreute Form geben – eine Tasse Konfitüre darauf verstreichen (Rand freilassen) und die zweite Hälfte des Teiges darüber verteilen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## ERDBEERTORTE

### ZUTATEN

- 75 g Zucker
- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 2 dl Milch
- 175 g Paidol
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Eiweiss, steif
- Himbeer- oder Johannisbeergelée
- 500-600 g frische Erdbeeren

### ZUBEREITUNG

Zucker und Eigelb schaumig rühren. Salz und Milch dazugeben, Paidol mit Backpulver vermischen und abwechslungsweise mit dem Eischnee unter die Masse ziehen. Form gut einfetten und mit Paidol austreuen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm 30-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Nach dem Erkalten mit Gelée überziehen und mit den Erdbeeren belegen. Überzuckern und mit geschlagenem Rahm servieren.



# KUCHEN



## SONNTAGSKUCHEN

### ZUTATEN

- 125 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2-3 Eigelb
- 1 Tasse Rahm
- 1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 1 Esslöffel Kirsch
- 280-300 g Paidol
- 1/2 Päckli Backpulver
- 2-3 Eiweiss, steif



### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker, Salz und Eigelb schaumig rühren, dann Rahm, Zitronenschale und Kirsch dazurühren. Abwechslungsweise das mit dem Backpulver vermischte Paidol und den Eischnee sorgfältig darunterziehen. In vorbereitete Form füllen.

### VARIANTEN

1. Crémantschokolade in kleine Stücke zerschnitten unter den Teig mischen.
2. 100 g Sultaninen, in Kirsch oder Rum eingelegt, darunterziehen.
3. 100 g Orangeat und Zitronat, in Kirsch oder Rum eingelegt, darunterziehen.

### BACKEN

In Spring- oder Cakeform von 26 cm 50-60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.

## SCHOGGIKUCHEN

### ZUTATEN

- 250 g Paidol
- 70 g Schokoladepulver
- 150 g Zucker
- 2 dl Milch
- 2 dl Rahm
- 2 Eier
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 1/2 Päckli Backpulver
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG

Paidol, Schokoladepulver und Zucker gut vermischen. Milch, Rahm und Eier zufügen. Backpulver und Salz mit den Mandeln vermischen und beifügen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

In Spring- oder Cakeform von 26 cm 40-50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## ZIMTKUCHEN

### ZUTATEN

- 400 g Paidol
- 1 Päckli Backpulver
- 300 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Esslöffel Kakao
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Tasse Rahm

### ZUBEREITUNG

Alles gut miteinander vermengen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm 40-50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## OSTERKUCHEN

### ZUTATEN

- Geriebener Teig süß oder Mürbeteig (nach Rezept Seite 22, 23)
- 5 dl Milch
- 1 Prise Salz
- 100 g Paidol
- 50 g Butter
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 3 Eigelb
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Sultaninen
- 4 Eiweiss, steif (das vierte Ei vom Teig)

### ZUBEREITUNG

Geriebener Teig oder Mürbeteig in vorbereiteter Form auslegen und einstechen. Milch, Salz und Paidol zu einem dicken Brei kochen und leicht auskühlen lassen. Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren und unter den Brei ziehen. Sultaninen, Haselnüsse und Zitronenschale dazugeben und den Eischnee sorgfältig darunterziehen. Masse auf dem Teigboden verteilen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm Durchmesser ca. 45-50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Mit Puderzucker überstreuen.



## GENFERKUCHEN

### ZUTATEN

- Mürbeteig oder geriebener Teig (nach Rezept Seite 22, 23)
- 1 Tasse Konfitüre
- 200 g Zucker
- 2 Eigelb
- 2-3 Esslöffel Kirsch
- 150 g Haselnüsse, gerieben
- 1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 1/2 Päckli Vanillezucker
- 3 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Teig in vorbereiteter Form auslegen, einstechen und mit Konfitüre bestreichen. Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Kirsch, Haselnüsse, Zitronenschale und Vanillezucker dazugeben und den Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. Über der Konfitüre verteilen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm 40-50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Mit Puderzucker bestreuen.



## ORANGENKUCHEN

### ZUTATEN

- geriebener Teig oder Mürbeteig (nach Rezept Seite 22, 23)
- Orangenkonfitüre
- Orangen
- Nusskerne
- 1/2 Tasse Orangensaft
- 2 Teelöffel Himbeergelée
- 4 Esslöffel Puderzucker

### ZUBEREITUNG

Teig blind backen (Teig in Springform auslegen, mit Alufolie bedecken und gelbe trockene Erbsen oder Kirschensteine darüber geben).

### BACKEN

In Springform von 26 cm ca. 25 Minuten auf der untersten Rille des auf 220° vorgeheizten Ofens. Alufolie und Erbsen (Steine) entfernen.

Auf dem erkalteten Boden die Orangenkonfitüre verstreichen und mit 1 cm dicken, geschälten Orangenscheiben belegen. Mit Nusskernen garnieren. Orangensaft, Himbeergelée und Puderzucker bis zum Eindicken schwach kochen und über den Kuchen geben.



## FEINER APFELKUCHEN

### ZUTATEN

- geriebener Teig oder Mürbeteig (nach Rezept Seite 22, 23)
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- etwas Wasser
- Äpfel
- Himbeer- oder Johannisbeerkonfitüre

### ZUBEREITUNG

Teig in vorbereiteter Form auslegen und einstechen. Mandeln, Zucker und Ei mit etwas Wasser vermischen, auf dem Teigboden verteilen. Darauf halbe, geschälte und entkernte Äpfel legen, die mit Konfitüre gefüllt werden.

### BACKEN

In Springform von 26-28 cm 40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Vor dem Servieren mit geschlagenem Rahm garnieren.



## HASELNUSSKUCHEN

### ZUTATEN

- 125 g Butter
- 250 g Zucker
- 4 Eigelb
- 150 g Haselnüsse, gerieben
- 100 g Crémantschokolade grob gerieben oder geschnitten
- 2-3 Esslöffel Kirsch oder Rum
- 100 g Paidol
- 1/2 Päckli Backpulver
- 4 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Haselnüsse und Schokolade sorgfältig dazugeben, Rum oder Kirsch begeben. Paidol und Backpulver mischen und sorgfältig abwechslungsweise mit dem Eischnee darunterziehen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

30-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Mit Puderzucker überstreuen.



## KARTOFFELKUCHEN

### ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln, in der Schale gekocht
- 4 Eigelb
- 250 g Zucker
- 180 g Mandeln, gerieben
- Zitronenschale oder wenig Kirsch
- 50 g Paidol
- 4 Eiweiss, steif
- Salz

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln noch heiss schälen und mit Bircherraffel fein reiben. Eigelb und Zucker schaumig schlagen und Zitronenschale oder Kirsch beifügen. Kartoffeln, Mandeln und Paidol abwechslungsweise mit dem Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen, in ausgebutterte und mit Paidol bestreute Springform füllen.

### BACKEN

In Springform von 26 cm 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.

### GLASUR

150 g Puderzucker, 1 Esslöffel Zitronensaft oder 1 Esslöffel Kirsch und 2 Esslöffel Wasser glattrühren und über dem Gebäck verteilen. Mit kandierten Früchten garnieren.



## HIMBEER- ODER ERDBEEKUCHEN

### ZUTATEN

- Mürbeteig (nach Rezept Seite 23)
- frische Himbeeren oder Erdbeeren

### ZUBEREITUNG

Teig blind backen (Teig in Springform auslegen, mit Alufolie bedecken und gelbe trockene Erbsen oder Kirschensteine darüber geben).

### BACKEN

In Springform von 26 cm ca. 25 Minuten auf der untersten Rille des auf 220° vorgeheizten Ofens. Alufolie und Erbsen (Steine) entfernen. Erkalten lassen und mit frischen Beeren belegen.

### VARIANTEN

1. Mit Puderzucker bestreuen und mit Schlagrahm garnieren.
2. Mit Guss aus 2 Esslöffeln Johannis- oder Himbeergelée, 3 Esslöffeln Puderzucker, 4-5 Esslöffeln Wasser auf kleinem Feuer glattgerührt und etwas eingedickt, übergiessen.
3. Mit steifgeschlagenem, gezuckertem Eiweiss überdecken und rasch überbacken.



# GUGELHOPF & CAKE



## BISCUIT-GUGELHOPF

### ZUTATEN

- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 4 Eigelb
- 2 dl Milch
- 200 g Paidol
- 200 g Mehl
- 1 Päckli Backpulver
- etwas Salz
- 100 g Sultaninen
- 1/2 Zitrone,  
nur abgeriebene Schale
- 4 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Milch und Salz, Sultaninen und Zitronenschale dazugeben. Zuletzt abwechslungsweise Paidol und Mehl mit dem Backpulver und dem Eischnee sorgfältig lose darunterziehen. In gut gefettete und mit Paidol ausgestreute Form geben.

### BACKEN

Ca. 45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## HEFE-GUGELHOPF

### ZUTATEN

- 30 g Hefe
- 1 Esslöffel Zucker
- 2-3 Esslöffel Milch (lauwarm)
- 150 g Zucker
- 3 dl Milch
- 1/2 Teelöffel Salz
- 150 g Butter, flüssig
- 1/2 Zitrone,  
nur abgeriebene Schale
- 3 Eier
- 125 g Sultaninen
- 250 g Paidol
- 250 g Mehl

### ZUBEREITUNG

Hefe mit 1 Esslöffel Zucker und 2-3 Esslöffeln Milch auflösen. Anschliessend mit den restlichen Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. In gut gefettete und mit Paidol ausgestreute Form füllen und an einem warmen Ort aufgehen lassen.

### BACKEN

Ca. 45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200° vorgeheizten Ofens.  
Mit Puderzucker bestreuen.



## BISCUIT-ROULADE

### ZUTATEN

- 4 Eigelb
- 80 g Zucker
- 1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 100 g Paidol
- 4 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Eigelb, Zucker und Zitrone schaumig rühren, Paidol zufügen. Eischnee leicht unter die Masse ziehen, den Teig 1 cm dick auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech geben.

### BACKEN

Ca. 12 Minuten auf der untersten Rille des auf 200° vorgeheizten Ofens.

Sofort auf den mit Zucker bestreuten Tisch stürzen, das Pergamentpapier mit kaltem Wasser bestreichen und sofort abziehen. Mit Johannisbeer- oder Himbeerkonfitüre bestreichen und einrollen. Überzuckern.



## RÜEBLI-CAKE

### ZUTATEN

- 5 Eigelb
- 300 g Zucker
- 1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 300 g Rüebli, geraffelt
- 200 g Mandeln, gerieben
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Messerspitze Nelkenpulver
- 100 g Paidol
- 1 Teelöffel Backpulver
- 5 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Zitrone, Rüebli, Mandeln und Gewürze einrühren. Paidol und Backpulver abwechselungsweise mit dem Eischnee sorgfältig darunterziehen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

Ca. 45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens. Mit Puderzucker bestreuen.

### VARIANTE

Masse in Springform füllen, nach dem Backen auskühlen lassen. Die Torte quer halbieren und mit Aprikosen- oder Johannisbeerkonfitüre füllen.



## GLEICHSCHWER-CAKE

### ZUTATEN

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 4 Eigelb
- 1/2 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft oder 1 Esslöffel Kirsch
- 125 g Mehl
- 125 g Paidol
- 1/2 Päckli Backpulver
- 4 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren, Zitrone oder Kirsch dazugeben. Mehl, Paidol und Backpulver abwechselungsweise mit dem Eischnee sehr sorgfältig unter die Masse ziehen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

Ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## NUSS-CAKE

### ZUTATEN

- 2 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Tasse Rahm
- 1 Prise Salz
- 150 - 200 g Nusskerne, ganz
- 100 g Sultaninen, in Kirsch oder Rum eingelegt
- 280-300 g Paidol
- 1/2 Päckli Backpulver

### ZUBEREITUNG

Eier und Zucker schaumig rühren. Rahm und Salz dazugeben, Nusskerne und Sultaninen darunterziehen, Paidol und Backpulver sorgfältig dazumischen. Den schwerflüssigen Teig gibt man in eine gut ausgebutterte und mit Paidol ausgestreute Form, 10 Min. ruhen lassen.

### BACKEN

Ca. 45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.

Noch warm mit flüssiger Butter bestreichen und mit Puderzucker bestreuen.

Paidol Nuss-Cake ist lange haltbar (in Folie einpacken) und schmeckt besonders fein, wenn die Cake-Stücke mit Butter bestrichen werden.



## OFENCHÜECHLI

### ZUTATEN

- 1½ dl Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Zucker
- 30 g Butter
- 65 g Paidol
- 2 Eier

### ZUBEREITUNG

Wasser, Salz, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Paidol im Sturz beifügen und zu festem Teig rühren, vom Feuer nehmen und die Masse sehr gut klopfen. Ein Ei nach dem andern in die Masse klopfen, bis der Teig glänzt. Auf gefettetem Backblech in ziemlichen Abständen 8 Häufchen verteilen.

### BACKEN

Ca. 30-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.  
Erkalten lassen, teilen und mit steifgeschlagenem Rahm füllen. Mit Puderzucker bestreuen.



## SCHNELL-CAKE

### ZUTATEN

- 350 g Paidol
- 2 Tassen Zucker
- 1 Päckli Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Tassen Haselnüsse, gemahlen
- ½ Zitrone, nur abgeriebene Schale
- etwas Rum
- 1 Tasse Milch oder Rahm
- 3 Eier

### ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten mischen. Am Schluss 1 Gläschen Rum, Milch und Eier einrühren. In gut gefettete und mit Paidol ausgestreute Form füllen.

### BACKEN

Ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.



## ORANGEN-CAKE

### ZUTATEN

- 150 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eigelb
- 2 Orangen, abgeriebene Schale
- Saft von 2 Orangen
- 5 Esslöffel Orangen-Konfitüre
- 250 g Paidol
- ½ Päckli Backpulver
- 4 Eiweiss, steif

### ZUBEREITUNG

Butter, Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Orangensaft, Schale und Konfitüre dazugeben. Paidol mit Backpulver vermischen und abwechselungsweise mit dem Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

In Cakeform von 30 cm ca. 40-45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.  
Mit Puderzucker überstreuen.



## FRÜCHTE-CAKE

### ZUTATEN

- 3 Eigelb
- 150 g Zucker
- 1 Tasse Milch oder Rahm
- 200 g Paidol
- 1 Prise Salz
- ½ Päckli Backpulver
- evtl. etwas Rum
- 1 Teelöffel Zimt
- wenig Nelkenpulver
- 3 Eiweiss, steif
- 70 g Haselnüsse, gerieben
- 1 Tasse Zwetschgen, gedörrt, geschnitten
- 1 Tasse Aprikosen, gedörrt, geschnitten
- 1 Tasse Sultaninen
- 1 Tasse Datteln oder Feigen, geschnitten
- Zitronat und Orangeat fein geschnitten

### ZUBEREITUNG

Eigelb und Zucker schaumig rühren, Rahm (Milch) beifügen. Paidol, Salz, Backpulver, Zimt- und Nelkenpulver mischen, abwechselungsweise mit dem Eischnee unter die Masse ziehen. Haselnüsse und Dörrfrüchte, evtl. Rum unter den Teig mengen. In vorbereitete Form füllen.

### BACKEN

In Cakeform von 30 cm ca. 50-60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180° vorgeheizten Ofens.

