

# Rapsblütenwanderung 2011

## BACKEN MIT RAPSÖL

### TIPPS UND REZEPTE



Herausgeber: Landfrauenverband Mayen-Koblenz

Mit Informationen der  
Ernährungsberatung am Dienstleistungszentrum  
Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel

## Backen mit Rapsöl

Rapsöl ist nicht nur eine Alternative für alle, die aus Gesundheitsgründen auf Butter oder Margarine verzichten möchten. Kuchen, ob süß oder salzig, gelingen mit Rapsöl genauso gut. Die Backwaren werden besonders saftig und bleiben länger frisch. Sie erhalten außerdem eine schöne, goldgelbe Farbe. Und sie sind einfach gesünder, da Rapsöl nur wenig gesättigte Fettsäuren enthält.



Fast jeder Kuchen kann mit Rapsöl gebacken werden. Besonders für die Herstellung von Quark-Öl-Teig, Hefeteig oder Rührteig ist Rapsöl ideal geeignet.

Zum Backen ist raffiniertes Rapsöl zu bevorzugen, denn es ist geschmacksneutral und kann höher erhitzt werden.

So rechnen Sie um: verwenden Sie statt **100 g** Butter oder Margarine **80 g** Rapsöl.

## Grundrezept Quark-Öl-Teig

250 g Mehl, z.B. Weizenmehl Type 1050  
3 gestr. TL Backpulver  
125 g Magerquark  
4 EL Milch  
4 EL Rapsöl  
60 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Abwandlung für salzige Variante: statt Zucker und Vanillezucker Salz, Pfeffer und Kräuter verwenden.

## Grundrezept Hefeteig

200 ml Milch (lauwarm)  
80 ml Rapsöl  
500 g Weizenmehl  
1 Pck. Trockenbackhefe  
3 EL Zucker  
1 Pck. Vanillin-Zucker  
1 gestr. TL Salz  
1 Ei

Mehl in eine Rührschüssel geben und mit der Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten und die Milch-Fett-Mischung hinzufügen und die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Inzwischen Backofen vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig leicht mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Teig ausrollen, mit Obst oder anderen Belägen (z.B. Quarkmasse, Streusel) weiterarbeiten.

## Saftige Obstkuchen

1 Grundrezept Quark-Öl-Teig

oder

1 Grundrezept Hefeteig

Mit Obst der Saison belegen, z.B. Rhabarber, Kirschen.

Ca. 25 Minuten bei 200°C backen.



## Quarktorte mit Baiserhaube

Teig:

150 g Weizenmehl Type 405  
1 TL Backpulver  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Ei

Belag:

250 g Obst der Saison  
500 g Magerquark  
150 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Eigelb  
1 Päckchen Puddingpulver Vanille  
100 ml Rapsöl  
3 TL Zitronensaft  
250 ml Milch

Baiser:

3 Eiweiß  
100 g Zucker



Für den Teig alle Zutaten mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten, kurz kalt stellen. 2/3 des Teiges auf dem gefetteten Boden einer Springform (26 cm Ø) ausrollen, von dem Rest einem Rand formen.

Obst putzen, bei Bedarf kleinschneiden. Für den Belag alle Zutaten (außer dem Obst) verrühren. Obst darunter heben, die Masse in die Form füllen.

Den Kuchen bei 180°C ca. 60 Minuten backen.

Eiweiß mit Zucker steif schlagen, den Kuchen herausnehmen, Baisermasse darauf streichen und noch mal 10 Minuten backen, bis die Baisermasse leicht Farbe angenommen hat.

Torte aus der Form nehmen, abkühlen lassen.

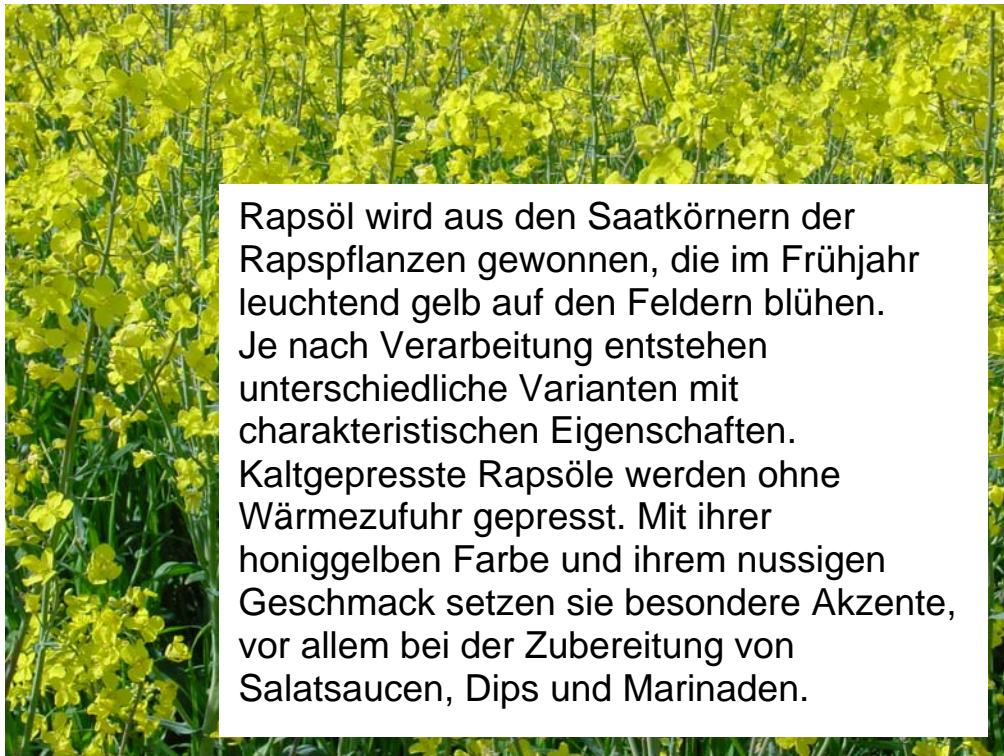
## Apfel-Eierlikör-Kuchen

60 g Stärkemehl  
220 g Weizenmehl Type 1050  
1 Päckchen Backpulver  
230 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
180 ml Rapsöl  
4 Eier  
250 ml Eierlikör

2 mittelgroße Äpfel

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Die Äpfel schälen, würfeln und unterheben. Den Teig in eine gefettete Kranzform geben, bei 170°C ca. 1 Stunde backen.

Den Kuchen auskühlen lassen, aus der Form nehmen, mit etwas Puderzucker bestreuen.



Rapsöl wird aus den Saatkörnern der Rapspflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften. Kaltgepresste Rapsöle werden ohne Wärmezufuhr gepresst. Mit ihrer honiggelben Farbe und ihrem nussigen Geschmack setzen sie besondere Akzente, vor allem bei der Zubereitung von Salatsaucen, Dips und Marinaden.

## Eierlikör-Sandkuchen

5 Eier  
250 g Puderzucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
250 ml Rapsöl  
250 ml Eierlikör  
125 g Weizenmehl Type 1050  
125 g Kartoffelmehl oder Speisestärke  
1 Päckchen Backpulver

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, der schwer reißend vom Löffel fällt. In einer gefetteten Kastenform bei Mittelhitze ca. 60 Minuten backen.

## Zebra-Kuchen

5 Eier  
1,5 Tassen Zucker  
250 ml Rapsöl  
2,5 Tassen Weizenmehl  
1 Glas (250 ml) Mineralwasser mit Kohlensäure  
1 Päckchen Backpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Rum



Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und halbieren.

2 EL Mehl  
3 EL Kakaopulver

Der einen Teighälfte das Mehl hinzufügen, der anderen das Kakaopulver. Abwechselnd je 2 EL hellen und dunklen Teig in eine Springform geben und bei 180°C ca. 60 Minuten backen. Bei Bedarf mit Schokoladenglasur überziehen.

## Birnenkuchen

150 ml Rapsöl  
175 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier  
1 Prise Salz  
400 g Weizenmehl Type 405  
3 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 Msp. Nelkenpulver  
50 g Kakao  
50 g Nüsse (gemahlen)  
4 EL Milch



Ca. 1200 g Birnen (alternativ 2 Dosen Birnen)

Rapsöl, Zucker, Vanillezucker, Eier und Salz mit dem Handrührgerät verrühren. Mehl mit Backpulver, Zimt, Nelkenpulver, Kakao und Nüssen mischen. Nach und nach die Mehlmischung und die Milch zugeben, alles glatt rühren.








Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse darauf streichen.

Die Birnen waschen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen.

Alternativ die Dosenfrüchte gut abtropfen lassen.

Den Kuchen mit Birnenhälften belegen, bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

### **Was kennzeichnet ein gutes Pflanzenöl?**

-  niedriger Anteil an gesättigten Fettsäuren
-  reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure)
-  ausreichender Anteil an mehrfach ungesättigter Linolsäure (Omega-6-Fettsäure)
-  möglichst hoher Gehalt an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure)
-  reich an Schutzvitamin E (Antioxidans)
-  geschmacklich ansprechend
-  breite Verwendungsvielfalt

Rapsöl erfüllt diese Anforderungen in idealer Weise und wird deshalb auch von Ernährungswissenschaftlern und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen.

## Apfel-Beeren-Kuchen

4 Eier  
2 Äpfel  
125 g Beeren der Saison (alternativ: tiefgefroren)  
200 ml Rapsöl  
200 g Zucker  
Salz  
Abgeriebene Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
400 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver



Die Eier trennen, Äpfelschälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden. Beeren waschen, putzen.  
Rapsöl mit Zucker, Salz, Zitronenschale und Eigelb cremig rühren.  
Backpulver mit Mehl mischen, unterheben. Apfelstücke unterheben.  
Die Masse in eine gefettete Springform füllen, Beeren darüber streuen.  
Bei 180°C ca. 40 Minuten backen.





## Möhren-Muffins

100 g Möhren  
75 g Haselnüsse, gemahlen  
125 g Rapsöl  
125 g Zucker  
2 Msp. gemahlene Zimt  
1 Msp. Salz  
2 Eier  
100 g Mehl  
50 g Speisestärke  
1 TL Backpulver

80 g Puderzucker  
2 EL Orangensaft  
12 Marzipanmöhren



Möhren schälen, fein reiben.

Rapsöl mit Zucker, Zimt und Salz sehr schaumig rühren. Nach und nach die Eier hinzufügen unditerrühren.

Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und zu der Rapsöl-Eier-Mischung geben. Möhren und Nüsse dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in mit Rapsöl eingefettete Muffinform oder Papierförmchen füllen. Ergibt 12 Stück.

Die Muffins bei 160°C etwa 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Puderzucker sieben, mit Orangensaft cremig rühren, die Muffins mit dem Guss bestreichen, mit Marzipanmöhren verzieren.

### **Muffin-Tip:**

Am besten isst man Muffins natürlich sofort!

Luftdicht in einem Plastikbehälter verpackt bleiben Muffins lange frisch und feucht.

## Vanille-Waffeln

# Landfrauen-Tipp

6 Eier  
150 g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
200 ml Rapsöl  
450 g Weizenmehl Type 405  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
500 ml Milch  
1,5 Teel. Backpulver  
Puderzucker zum Bestäuben

Eier, Zucker, Vanillezucker und Rapsöl mit dem Handrührgerät schaumig rühren.

Mehl mit Backpulver und Puddingpulver mischen. Zusammen mit der Milch zur Masse geben.

Den Teig portionsweise in ein Waffeleisen geben und abbacken.  
Kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.



## Gutes Gelingen wünschen:

Landfrauenverband Mayen-Koblenz  
Geschäftsstelle  
St. Michael-Str. 3  
56642 Kruft  
Tel.: 02652/6258



[www.landfrauen-myk.de](http://www.landfrauen-myk.de)

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel  
Ernährungsberatung  
Bahnhofstr. 32  
56410 Montabaur  
Tel.: 02602/9228-0



[www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de)

### Bildnachweis:

- S. 1: Westerwälder Speisekärtchen; Agentur Hartmann&Koch
- S. 2: Ölmühle Dreckenach
- S. 3: [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)
- S. 4, 7, 8: [www.teutoburger-oelmuehle.de](http://www.teutoburger-oelmuehle.de)
- S. 5, 8: Ute Pötsch
- S. 6: [www.geo.de](http://www.geo.de)
- S. 9: [www.kikisweb.de](http://www.kikisweb.de)
- S. 10: [www.schrotundkorn.de](http://www.schrotundkorn.de)