

Traditionell, innovativ, individuell

Wenn Sportler backen ... muss es immer gesund sein? Weit gefehlt. Das beweisen Hockey-Nationalspielerin Sonja Zimmermann, Basketballspieler Maximilian Feist, Handball-Trainerin Elena Scharfenberger und Keglerin Lisa Köhler. Sie alle bringen ihre ganz persönliche Note beim Gebäck ein. Zucker muss nicht immer sein. Zweimal wird es sogar vegan. Viel Spaß beim Nachbacken.



Fixe Familientradition: Maximilian Feist mit den Vanillekipferln. Seit frühester Kindheit steht er mit seiner Mutter in der Adventszeit in der Küche. Er selbst backt die vegane Variante.

FOTO: BOLTE



Elena Scharfenberger hat die Leidenschaft fürs Backen wohl von ihrem Vater vererbt bekommen. Ein Rezept braucht sie in der Regel nicht – stattdessen laute Musik.

FOTO: D. BROICHMANN/FREI



Vegane Vanillekipferl. Eine Zuckerkruste sorgt bei den Plätzchen für zusätzlichen Pfiff.

FOTO: BOLTE

VON CHRISTIAN TREPTOW

Vegane Lebkuchen von Hockey-Nationalspielerin Sonja Zimmermann

„Ich mag es eher, wenn es in die Kuchenrichtung geht“, sagt Sonja Zimmermann. Sie selbst müsste nicht die vegane Variante haben, aber ihre Schwester ernährt sich vegan, und die sollte auch etwas davon haben.

Schon als Kind habe sie Lebkuchen gemacht „mit der Schokolade, dem Zuckerguss, und ich mag Haselnüsse“, erzählt sie. Natürlich muss sie als Nationalspielerin darauf achten, dass sie nicht über die Stränge schlägt. „Aber in der Vorweihnachtszeit mal

naschen, ist okay“, meint sie und lacht. Das Lebkuchenrezept kommt ihr da entgegen, weil sie auf Zucker verzichten kann. Für die Süße sorgen stattdessen Datteln, Aprikosen, Agavendicksaft und Honig. „Das kann man mit gutem Gewissen essen.“

Rezept

Zutaten: 300g Haselnüsse, 100g Haferflocken, 3 EL Agavendicksaft, 100g Saftaprikosen, 100g Datteln, 3 EL Apfelmus, 1 EL Kokosöl geschmolzen, 2 EL Mandeljoghurt, Zimt, Lebkuchengewürz, Muskatnuss, Orangeat, Zitronen.

Zubereitung: Haselnüsse und Haferflocken mahlen, Kokosöl schmelzen,

Dann alles verrühren und die kleinen Lebkuchen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 20 Minuten lang im Backofen lassen.

Maximilian Feist, Spielertrainer bei Eintracht Lambsheim II (Basketball)

Es ist schon eine Tradition bei Familie Feist: „Seit ich denken kann, backe ich mit meiner Mutter in der Vorweihnachtszeit Vanillekipferl. Immer in der gleichen Küche“, sagt Maximilian Feist. Das Problem: Es kam am Ende nie die Menge an Plätzchen raus, die ursprünglich gedacht war. „Ich hab‘ immer am Teig genascht. Der ist einfach zu gut“, gesteht Feist und lacht.

Auch dieses Jahr gab's schon eine Backsession mit der Mutter, auch dieses Mal habe er wieder den Teig ausgiebig probiert, sagt Feist. „Leider. Aber bei Plätzchen ist der Widerstand zwecklos.“

Der 23-Jährige backt selbst die vegane Variante. „Etwas Traditionelles mit modernem Touch. Ich habe in der vergangenen Zeit versucht, vegetarisch zu leben.“ Für die veganen Vanillekipferl lässt er das Eigelb weg und ersetzt Butter durch pflanzliche Margarine.

Rezept

Zutaten: Teig: 100g Zucker oder Stevia, 200g Butter, 300g Mehl, 1 Prise Salz, ein halber TL Vanilleextrakt, 1 TL Zimt; **Glasur:** 200g Nougat, 200g Zartbitterkuvertüre, 10g Kokosfett.

Zubereitung: Zucker mit Butter verrühren, Mehl, Salz, Vanilleextrakt und Zimt dazugeben. Daraus den Mürbeteig kneten. Den Teig abdecken und eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen. Danach gut durchkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf 5 Millimeter Stärke ausrollen. Herzen ausstechen und auf Backfolie legen. Auch die Herzen vor dem Backen 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) acht bis zwölf Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.

Nougat schmelzen und in einen Spritzbeutel ohne Tülle oder einen Gefrierbeutel füllen. Sobald die Masse nicht mehr zu flüssig ist, Nougat auf der Hälfte der Herzen verteilen. Die übrigen Herzen als Deckel aufsetzen. Die Nougatherzen 30 Minuten lang abkühlen lassen. Dann die Kuvertüre mit dem Kokosfett schmelzen und eine Hälfte der Doppelplätzchen hineintauchen und noch mal abkühlen lassen.

Apfel-Zimt-Spekulatius-Muffins von Elena Scharfenberger, Handball-Trainerin der SG Lambsheim/Frankenthal II

Alles hat in diesem Jahr mit einem Adventskalender angefangen, den Scharfenbergers Mannschaft ihr geschenkt hat. „Da sind lauter Gewürze drin, unter anderem „Weihnachtspups“, eine Zuckermischung mit Weihnachtsgewürzen angereichert. Das habe ich zuerst im Glühwein probiert. Das hat super geschmeckt. Dann habe ich es für die Muffins genommen“, sagt Scharfenberger.

Sie backe nicht nach Rezept, sondern aus dem Bauch heraus. Die Apfel-Zimt-Spekulatius-Muffins seien zu empfehlen, weil sie zum einen gut schmecken – davon hat sich Elena Scharfenberger selbst überzeugt – und zum anderen „super frisch sind und lange halten“.

Das Talent vom Backen habe sie wohl von Vater Andreas in die Wiege gelegt bekommen, erzählt sie. „Und seit ich einen eigenen Haushalt führe, habe ich es als Hobby. Wenn mir danach ist, drehe ich die Musik auf und verbaue meine bessere Hälfte aus der Küche, dann wird gebacken“, sagt sie und lacht.

Die Muffins seien in der Vorweihnachtszeit zum ersten Mal in den Ofen gewandert. Doch Elena Scharfenberger will daraus eine Tradition werden lassen. Zum einen, weil sich das Backwerk aus geschmacklicher Sicht bewährt hat. Zum anderen, weil sie damit auch anderen Menschen künftig eine Freude machen will. Ein Großteil ging an die Tagesbegegnungsstätte „Lichtblick“ in Neustadt. Auch das soll Tradition werden.

Rezept

Zutaten (für zwölf Stück): 250g



Mag seit ihrer Kindheit Lebkuchen: Sonja Zimmermann. FOTO: ZIMMERMANN/FREI



Vegane Lebkuchen.

FOTO: ZIMMERMANN/FREI



Als Verzierung kann man auf die fertigen Muffins noch geschmolzene Schokolade streichen.

FOTO: D. BROICHMANN/FREI



Begeistert bei der Premiere: Lisa Köhler.

FOTO: KÖHLER/FREI



Die Nougatherzen kann man noch zusätzlich verzieren.

FOTO: KÖHLER/FREI