

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 ernähre sich vegan, und die solle auch etwas davon haben. Schon als Kind habe sie Lebkuchen gemocht – „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 komme 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 Apfelmehl, 1 EL Kokosöl geschmolzen, 2 EL Mandeljoghurt, Zimt, Lebkuchengewürz, Muskatnuss, Orangeat, Zitronat.

Zubereitung: Haselnüsse und Haferflocken mahlen, Kokosöl schmel-

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

Maximilian Feist, Spielertrainer bei Eintracht Lamsheim 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: 300g Mehl, 1 EL Stärke, 150g gemahlene Mandeln, 80g Puderzucker, 225g pflanzliche Margarine, Salz, 1 Vanilleschote oder Vanilleextrakt. **Zuckerkruste:** 50g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Puderzucker.

Zubereitung: Den Ofen vorheizen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze); Mehl, Stärke, Salz und Mandeln in einer Schüssel vermengen. Margarine, Vanille und Puderzucker in einer separaten Schüssel vermischen. Dann die „trockene Mischung“ (Mehl) langsam in die andere Schüssel geben und unterrühren. Anschließend die Kipferl auf einem Backblech in den Ofen und 12 bis 15 Minuten drin lassen. Danach gut abkühlen lassen und erst dann in der Zuckerkruste „wälzen“.

Nougatherzen von Lisa Köhler, Kapitänin der Keglerinnen des TuS Gerolsheim

Eine Premiere gab’s diesmal bei Lisa Köhler. Bei ihr sind Nougatherzen in den Ofen gekommen. „Ich habe geschwankt zwischen Nougatherzen und Linzerplätzchen“, erzählt sie. Sie möge sowohl Marmelade als auch Nougat. Die Wahl fiel diesmal auf die Herzen, die sie heuer zum ersten Mal gebacken habe. Aber das ist kein Problem: „Ich probiere gerne mal was Neues aus!“

Sie backe generell sehr gerne. „Normalerweise eher Kuchen oder Muffins. Aber an Weihnachten gibt’s natürlich Plätzchen“, sagt sie und lacht. So viel müsse sie gar nicht backen. „Normalerweise werden wir in der Familie immer gut versorgt.“

Aber die Zubereitung der Nougatherzen habe viel Spaß gemacht, auch wenn sich die Prozedur ein bisschen in die Länge gezogen hat. „Es war doch zeitaufwendiger als gedacht. Aber man kann zwischendurch auch etwas anderes machen.“

Eine kleine Änderung hat Lisa Köhler eingebaut: Statt Zucker hat sie Stevia genommen. „Damit nicht ganz so

viele Kalorien drin sind“, meint sie und lacht. Unabhängig davon: „Die ersten Bestellungen aus der Mannschaft sind schon eingegangen.“

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 Lamsheim/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 nie nach Rezept, sondern aus dem Bauch heraus. Die Apfel-Zimt-Spekulatius-Muffins seien zu empfehlen, weil sie zum einen gut schmeckten – 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 verbanne 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



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

FOTO: D. BROICHMANN/FREI

Mehl, 150g brauner Zucker (alternativ 130g weißer Zucker), 1 Päckchen Vanillezucker, 2 gehäufte TL Backpulver, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 2 Eier, 125ml Sonnenblumenöl, 150ml Mandelmilch, 50g gehackte Schokolade, 8 Gewürzspekulatius-Kekse, 2 mittelgroße Äpfel. Für das Topping: 3 EL weißer Zucker, 2 TL Zimt, 1 Messerspitze Kardamom.

Zubereitung: Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Daraus dünne Scheiben schneiden und zwölf fürs Topping beiseite legen. Zucker, Zimt und Kardamom vermengen und zur Seite stellen. Schokolade fein hacken, den Spekulatius zerbröseln und ebenfalls zur Seite stellen.

Mehl, Backpulver, brauner Zucker, Vanillezucker, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und vermengen. In einer anderen Rührschüssel Eier, Mandelmilch und Öl mit dem Rührgerät auf höchster Stufe gut aufschäumen. Danach die Rührstufe auf mittel stellen und löffelweise die Mehlmischung hinzugeben, bis der Teig zähflüssig ist. Anschließend Apfelstücke, Schokolade und Spekulatiusbrösel unterheben und den Teig in Muffinförmchen geben. Zum Schluss die Apfelspalten und die Zucker-Zimt-Mischung drüber streuen. Dann das Ganze bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) oder 160 Grad (Umluft) für 22 bis 25 Minuten in den Backofen.



Mag seit ihrer Kindheit Lebkuchen: Sonja Zimmermann.

FOTO: ZIMMERMANN/FREI



Vegane Lebkuchen.

FOTO: ZIMMERMANN/FREI



Begeistert bei der Premiere: Lisa Köhler.

FOTO: KÖHLER/FREI



Die Nougatherzen kann man noch zusätzlich verzieren.

FOTO: KÖHLER/FREI