Paapas Lebkuchen

Marcel Paa ist Bäcker-Konditor. Doch statt in der Backstube steht er im Video-Studio, schreibt Backbücher und tüftelt an neuen Produkten. So kreierte er ein Lebkuchenrezept, mit dem von ihm entwickelten Zuckerersatz Hello Sweety.

TEXT MARTINA TROTTMANN

Marcel Paa in seinem Video-Studio. Die Lebkuchen sind bereit für den Ofen.

Marcel Paa

Der 36-Jährige absolvierte im elterlichen Betrieb in Interlaken BE die Ausbildung zum Bäcker-Konditor. Die Wanderjahre führten ihn unter anderem nach Bern zur Bäckerei Reinhard und nach Luzern in die Confiserie Bachmann. In Sins AG absolvierte er während einer Anstellung beim Creabeck seine Meisterprüfung und begann sich, in der Lehrlingsausbildung zu engagieren. Seine Karriere als Youtuber startete eher zufällig: Als er vor rund vier Jahren Videos von sich beim Backen veröffentlichte, stiessen diese auf grosses Echo. Er gewann schnell zahlreiche Fans und beschloss deshalb, sich selbstständig zu machen. Heute betreibt er eine erfolgreiche Online-Backschule, ist Backbuchautor und Unternehmer. Kürzlich gelang es ihm, in der 3+-Sendung «Die Höhle der Löwen» einen Deal für seinen Zuckerersatz Hello Sweety zu ergattern.
Marcel Paa, der österreichische Wurzeln hat, lebt mit Ehefrau und Sohn im Aargauer Freiamt. Er mag gern Süsses, aber versucht weitgehend auf Kristallzucker zu verzichten.

www.marcelpaa.com

FOTOS FABIAN RAFELI, SHUTTERSTOCK

Lebkuchenrezept mit Hello Sweety

Für 1 Portion Teig (ca. 6 Lebkuchenmänner von je 13 cm Länge)
Aktive Zeit: **50 Min.**
Ruhezeit: **mind. 1 Tag**

DAS BRAUCHTS
- 80 g Bienenhonig
- 65 g Hello Sweety
- 1 EL Wasser
- 1 Eigelb
- 3 EL Vollmilch
- 1 EL Lebkuchengewürz (ca. 6 g)
- 200 g Halbweiss- oder Weissmehl
- ½ TL Backpulver
- wenig Vollmilch
- 1 frisches Eiweiss
- 150 g Puderzucker
- wenig Lebensmittelfarbe
- wenig farbiges Marzipan
- 1 Beutel dunkle Kuchenglasur, geschmolzen

UND SO WIRDS GEMACHT
Teig: Honig, Hello Sweety und Wasser in einer kleinen Pfanne leicht erwärmen, umrühren, in die Küchenmaschine geben, auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es abkühlt. Eigelb und Vollmilch mischen, beigeben, verrühren. Lebkuchengewürz mit Mehl und Backpulver vermischen, mit den anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig luftdicht einpacken und für mind. einen Tag bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Vorbereiten: Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick zu einem Rechteck auswallen. Dann den Teig der Breite nach von beiden Seiten einen Drittel einschlagen, erneut auswallen und nochmals wie beschrieben einschlagen. Wieder auf 5 mm auswallen und mit den Händen vorsichtig von der Arbeitsfläche lösen. Mit einem Pinsel Mehlreste von der Oberfläche des Teigs wegwischen, nach Belieben Formen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Sparsam mit Milch bepinseln.

Backen: Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen, auf einem Gitter auskühlen.

Verzieren: Für die Spritzglasur (Royal Icing) das Eiweiss und den Puderzucker verrühren, nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben, in kleine Spritztüten einfüllen. Die Kuchenglasur ebenfalls in eine kleine Spritztüte einfüllen. Lebkuchen mit Glasur und Marzipan verzieren. (Bei Marcel Paa besteht das Gesicht des Rentiers aus hellbrauner Spritzglasur, das Geweih aus Kuchenglasur, die Nase aus rotem Marzipan.)

Haltbarkeit: luftdicht, trocken und kühl (nicht im Kühlschrank), in einer mit Backpapier ausgelegten Dose ca. 4 –8 Wochen.
Tipp: Restliche Spritzglasur, Marzipan und Kuchenglasur im Kühlschrank aufbewahren und weiterverwenden.

Mehr zum Thema erfahren Sie auf Seite 24/25. →

Die grosse Lebkuchen-Familie

Das süsse, mit den typischen Gewürzen wie Nelken, Zimt, Anis, Muskatnuss und Koriander verfeinerte und verzierte Gebäck gibt es hierzulande traditionell zur Weihnachtszeit. Lebkuchen ist ein beliebtes Geschenk oder Mitbringsel vom Jahrmarkt. Sprachforscher vermuten, dass sich der Name vom lateinischen Begriff «libum» für Opferbrot ableitet. In Zeiten, da Gewürze noch sehr kostbar waren, entstand die Tradition, das Gebäck damit zu veredeln. Heute gibt es eine Fülle an verschiedenen, oft mit Honig gesüssten Lebkuchen.

Appenzeller Biberli: Rundes, eher flaches und mit Mandelmasse gefülltes Honiggebäck, oftmals mit einem Bären (Wappentier der Appenzeller Kantone) verziert.

Basler Läckerli: Kleine, eher harte guetzliähnliche Spezialität mit Honig, kandierten Früchten und Nüssen.

Berner Haselnusslebkuchen: Die Grundmasse aus gemahlenen Haselnüssen und Zimt enthält kein Mehl, wird in ein Model gedrückt und nur kurz gebacken, so bleibt sie innen feucht.

Luzerner Lebkuchen: Einem Kuchen ähnlich und weich; er wird nach dem Backen traditionell mit Birnendicksaft bestrichen und mit Schlagrahm gegessen.

Magenbrot: Kleine, mit Kakaoglasur überzogene Stücke, die es traditionell an der Kilbi zu kaufen gibt. Den enthaltenen Gewürzen wird eine magenfreundliche Wirkung nachgesagt, daher stammt wohl der Name.

Nürnberger Elisenlebkuchen: Auf knusprigen Oblaten gebackene Masse aus Nüssen und kandierten Früchten, oftmals mit Mandeln, Zucker- oder Schokoladenguss verziert.

Gingerbread: Ursprünglich aus dem angelsächsischen Raum ist es ein mit Ingwerpulver aromatisierter Teig, der nach dem Backen knusprig wird. Am bekanntesten ist die Form des Gingerbreadman (Lebkuchenmann).

Pfefferkuchen: In Skandinavien und Ostdeutschland nennt man das Gebäck so, obwohl es keinen Pfeffer enthält. Wahrscheinlich weil früher alle fremdländischen Gewürze als Pfeffer bezeichnet wurden.

Verschiedene Schritte bei der Herstellung (rechts, von oben): Marcel Paa knetet den Teig von Hand (mit der Küchenmaschine gehts auch) und schlägt ihn beim Auswallen mehrmals ein. Vor dem Backen bepinselt er die Stücke mit Milch, das gibt einen schönen Glanz.Die Augen tupft er vorsichtig auf.

Was ist Hello Sweety?

Das Produkt ist ein pulvriger Zuckerersatz. Es ist rein pflanzlich und kombiniert vier Inhaltsstoffe.

1. Isomaltulose: Ein natürlich vorkommender Zweifachzucker, der wie Haushaltszucker (Saccharose) aus Glukose und Fruktose besteht, den Blutzuckerspiegel aber deutlich langsamer ansteigen lässt. Isomaltulose ist zahnfreundlich und hat 50 Prozent der Süsskraft von Haushaltszucker.

2. Inulin: Ein rein pflanzlicher, wasserlöslicher Ballaststoff, der etwa in Artischocken, Chicorée und Löwenzahn vorkommt. Inulin ist geschmacksneutral.

3. Erythrit: Ein süss schmeckender Zuckeraustauschstoff, der als leicht kühlend wahrgenommen wird und als Zuckeraustauschstoff zum Einsatz kommt. Erythrit ist zahnfreundlich, liefert keine Energie und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht, hat aber rund 70 Prozent der Süsskraft von Haushaltszucker.

4. Steviapulver: Ein aus der südamerikanischen Pflanze Stevia rebaudiana gewonnener Süssstoff. Stevia hat einen leichten Lakritzgeschmack, ist zahnfreundlich und hat bis zu 70 Prozent der Süsskraft von Haushaltszucker.

Insgesamt hat Hello Sweety nur halb so viele Kalorien wie Haushaltszucker, man kann diesen Zuckerersatz beim Backen und Kochen aber eins zu eins dagegen austauschen und erreicht die gleichen Ergebnisse.

FOTOS FABIAN HÄFELI, SHUTTERSTOCK

Profi-Tipps von Marcel Paa

- Der Teig kann problemlos einige Tage im Kühlschrank bleiben. Je länger er ruht, desto aromatischer wird er.
- Das mehrmalige Einschlagen und wieder Auswallen des Teiges regen das Gluten im Weizenmehl an, die Lebkuchen laufen dann beim Backen weniger breit aus.
- Für die Rentiere Lebkuchenmänner ausstechen und umdrehen. Der Kopf wird zur Schnauze, die Beine zum Geweih.
- Kleine Spritztüten selber aus Backpapier eindrehen, winzige Spitze abschneiden.
- Die Glasur vorsichtig und tropfenweise einfärben, damit sie nicht zu dunkel wird.
- Bei grossflächigen Verzierungen zuerst mit der Glasur die Konturen spritzen, danach die Flächen «ausmalen».
- Die Augen vorsichtig und leicht wippend auftupfen, so löst sich die Glasur schön und es gibt einen glatten Punkt. Leicht trocknen lassen und dann eine «Pupille» aus Schoggi aufsetzen (nicht mittig aufsetzen, sonst «starren» die Rentiere einen an).
- Für eine selbst gemachte Gewürzmischung: 20 g Anis, 10 g Zimtstange, 10 g Zimt gemahlen, 18 g Koriander, 16 g Ingwer, 12 g Nelken, 6 g Muskatnuss und 2 g Kardamom im Cutter oder mit dem Mörser zu Pulver verarbeiten, eventuell mehrfache Menge zubereiten und einen Teil verschenken.