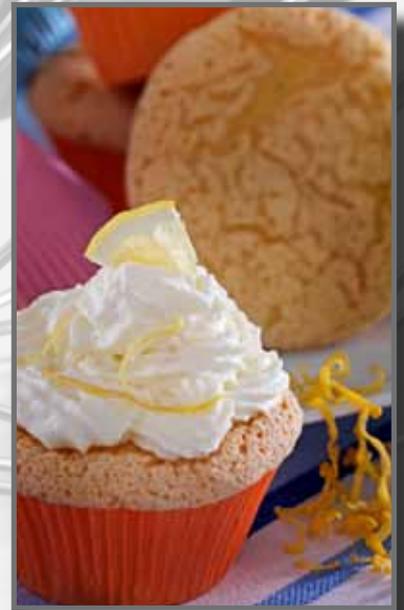


Zitronen Cupcakes

Arbeitszeit:
ca. 30 min

Rezept und Informationen
von Hanna Neunzig

Fotos und Layout
von Holger Hahn

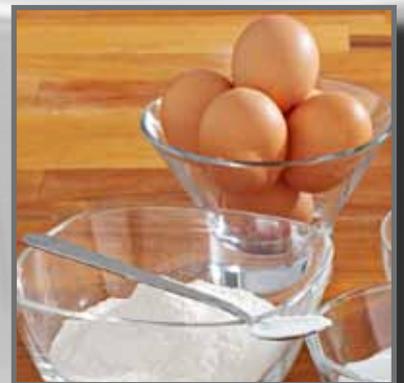


Zutaten für 18 Cupcakes:

Für den Teig:
6 Eier (getrennt)
1 Prise Salz
150g Dinkelmehl (Typ 630)
150g Zucker
1TL Backpulver

Für das Topping:
500mL Schlagsahne
100g Zucker
Saft einer Bio-Zitrone
Gehackten Abrieb dieser Bio-Zitrone
2 Tüten Sahnesteif

Zusätzlich wird benötigt:
Bunte Papierförmchen für Muffins
Eine Muffinbackform
Etwas Zucker
1-2 Zitronen/Limetten/Orangen für Dekorationszwecke



Zubereitung:

Das Rezept eignet sich besonders gut, wenn unerwartet Besuch kommt, da die Zubereitung sehr schnell geht und ein optisches Highlight bei jedem Kaffeekränzchen ist. Das finale Drapieren des Toppings auf dem Cup kann, kurz bevor der Besuch kommt, zügig erledigt werden.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, wobei der Zucker langsam hinzugefügt wird. Wenn der Eischnee fest ist, nach und nach die Eigelbe hinzugeben. Das Mehl und das Backpulver vermischen und vorsichtig unterheben.

In die einzelnen Muffinbackformen die Papierförmchen stellen und darein eine Prise Zucker geben.

Dann jeweils 1,5 Esslöffel Teig in die Förmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 12-15 Minuten backen.



Für das Topping die Sahne mit Sahnesteif, Zitronensaft und Zitronenschale fest aufschlagen. Dabei den Zucker langsam einrieseln lassen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und gleichmäßig (von außen nach innen) auf die ausgekühlten Muffins verteilen.

Zum Schluss die Cupcake-Zitronenrollen-Remakes mit Zitrusdecoration verzieren.



Ernährungsinformationen rund um die Cupcake-Zitronenrollen-Remakes

Cupcake

Cupcake kommt aus dem englischen und bedeutet Becherkuchen, denn nach der ursprünglichen Herstellung wurde der Cupcake in kleinen Bechern gebacken.

Wer einen Cupcake sieht, denkt meistens zuerst an schöne, liebevoll verzierte Muffins. Bereits bei der Zubereitung wird der kleine, aber feine Unterschied deutlich. Der Cupcake zählt nämlich, anders als sein bürgerlicher Muffin-Verwandter, zu den Kuchen.

Der Cupcaketeig ist leicht und locker. Die Zutaten werden mit der Küchenmaschine nacheinander schaumig aufgeschlagen und lange verrührt. Bei einem Muffin werden aber die trockenen und feuchten Zutaten getrennt voneinander verarbeitet und anschließend kurz (auch per Hand) verrührt.

Den letzten Unterschied macht das Häubchen aus. Das Topping des Cupcakes wird auch Frosting genannt und macht jeden Cupcake zu einem Unikat. Das kann eine Butter-, Sahne-, Eier-, Frischkäsecreme oder ähnliches sein, die dann mit einer Spritztülle, einem Löffel oder Spatel auf dem Cupcake platziert wird. Zu guter Letzt verleihen die verschiedensten Dekorationselemente aus Marzipan, Obst, Zuckerperlen, Blüten, Zuckerstreuseln oder Schokolade dem Cupcake sein edles Äußeres.

Sind Zitronen tatsächlich Vitamin C-Bomben?

Zitronen liefern ca. 50mg Vitamin C pro 100g Frucht. Dabei enthalten die Zitronen noch nicht einmal das Meiste Vitamin C. Es geht noch besser: Beispielsweise Erdbeeren. 100g dieser Samelnussfrüchte (botanische Bezeichnung) liefern über 60mg Vitamin C. Dies toppen um mehr als das doppelte die schwarzen Johannisbeeren mit 160mg pro 100g Frucht. Doch nichts übertrifft die Hagebutte, die mit über 1200mg Vitamin C pro 100g Frucht die höchsten Vitamin C Gehalte aufweisen kann. Doch auch verschiedene Gemüsesorten, wie etwa der Grünkohl, Brokkoli oder die Paprika enthalten mehr Vitamin C als die Zitrone.

Doch gerade die Zitrone ist, dank ihrer vielen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, eine sehr beliebte Zutat.

Hier einige wertvolle Tipps zur richtigen Verwendung von Zitronen:

Vor der eigentlichen Verwendung aller Zitrusfrüchte gilt, diese mit heißem Wasser abzubrausen und mit einer Obst- oder Gemüsebürste zu bearbeiten.

Vor dem Auspressen der Zitrusfrüchte, diese mit mäßigem Druck hin und her rollen, dann geben sie den Saft leichter ab.

Sind die Zitronen schon etwas älter und leicht verschrumpelt, können sie kurz in heißes Wasser gelegt werden, dann werden sie wieder glatt.

Schon oft habe ich in verschiedenen Haushalten beobachtet, dass bei Verwendung einer halben Zitrone, die übrig gebliebene Hälfte in der Küche liegen bleibt und austrocknet. Zur Lagerung der angebrochenen Hälften empfehle ich, diese in ein Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufzubewahren.

Zum Abziehen der Zitronenschale eignet sich am besten ein „Zestenreißer oder Zesteur“, da dieser die gelbe Schale nur sehr dünn abschneidet. Der Vorteil ist, dass das bitter schmeckende weiße Mesocarp nicht mit abgeschnitten wird. Bei Verarbeitung der Zitronenschale empfehle ich nur unbehandelte Zitrusfrüchte zu verwenden.

Unbehandelt – was bedeutet das?

Zitronen werden in ihren Anbauländern (Indien, Mexiko, Spanien, ...) vor dem eigentlichen Transport mit einer Schutzschicht übersprüht. Das eingesetzte Sprühmittel ist ein Konservierungsmittel, es wird meistens Thiabendazol verwendet. Bis 1998 trug es die E-Nummer 233, seitdem ist es als Fungizid gelistet und schützt die Zitrusfrüchte vor Schimmelpilzgiften.

Die Deklaration „konserviert mit Thiabendazol“ ist gesetzlich verpflichtend und findet sich auf jeder Verpackung behandelter Zitronen. Das Gleiche gilt im Übrigen nicht für Bananen, diese werden auch mit Thiabendazol behandelt, müssen aber nicht deklariert werden, da die Schale nicht gegessen werden kann. Dennoch kommen nicht selten die Hände mit diesem Fungizid in Berührung.

Unbehandelt ist nicht gleichzusetzen mit unbelastet. Unbehandelt bedeutet in diesem Fall nur, dass die Zitrusfrüchte nach der Ernte nicht mit einer Schutzschicht versehen werden. Doch ob noch am Baum etwa Fungizide oder ähnliches gesprüht wurden, ist durch den Begriff „unbehandelt“ nicht auszuschließen.

Wer aber auf Nummer sicher gehen will, greift zu Bio-Zitrusfrüchten, da diese weder mit Wachs noch mit Konservierungsmitteln oder Fungiziden behandelt werden dürfen. Das erkennt das geschulte Auge daran, dass die Schale nicht so schön glänzt oder makellos ist.

Rund um's Ei

Im deutschen Handel sind seit 2010 Käfigeier nicht mehr zugelassen. Daher gibt es seitdem drei Handelsklassen für Eier:

- 0 = Biohaltung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung

Die Eier sind im Handel immer mit dem Eier-Code (sog. Erzeugercode) gekennzeichnet. Der gibt über folgende Informationen Auskunft:

Haltungsform der Henne

Erzeugerland

Stallnummer/Erzeugerbetriebsnummer

Diese Bezeichnung ist verpflichtend auf dem Ei zu kennzeichnen. Die Kaufentscheidung für eine bestimmte Haltungsform (zugunsten der Tiere und der Umwelt) übernimmt der Verbraucher selbstbestimmt im Handel. Im Einzelhandel werden allerdings mehr als 1.000 Produkte angeboten, in denen Ei verarbeitet wurde. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät zumindest das Vorhandensein von Ei, nicht aber die Haltungsform der Henne.

Das Ei ist aufgrund seiner Inhaltsstoffe ein wertvolles Lebensmittel und wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Eier stellen eine sehr gute Eiweißquelle zum Aufbau körpereigenen Eiweißes dar. Das Vitamin- und Mineralstoffspektrum ist ebenfalls vielfältig. Der in der Presse vielzitierte Cholesterin-Mythos ist inzwischen widerlegt. Bei einer gesunden Person mit ausgewogenem und vielfältigem Essverhalten ist der regelmäßige und moderate Eiverzehr unbedingt empfehlenswert.