



Ein bärenstarker Biskuit für deine Beerentorte

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 50 min **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 360 kcal

Zutaten Teil 1

5 Bio-Eier Eier aus Freilandhaltung à ca. 60 g (Total 250 g aufgeschlagene Eier oder etwas mehr)

100 g Zucker, Kokosblütenzucker, Rohrzucker, Palmzucker oder einen backfesten Zuckeraustauschstoff nach Packungsanweisung

80 g Honig vom Imker

1 Prise(n) Prise Salz

Abrieb von einer halben bis ganzen Bio-Zitrone ohne das Weisse

Mögliche weitere Würzzutaten

Etwas Vanillemark oder geriebene Vanilleschote, 1 Prise Zimt, wenig geriebenen Muskat oder Macis, wenig Chili oder Cayenne, wenig grüner Pfeffer z. B. für eine Erdbeertorte und vieles mehr

Zutaten Teil 2

100 g Mehl oder halb Mehl und halb Kartoffelstärke

85 g fein geriebene Mandeln

70 g flüssige Butter aus Weidehaltung, wer mag, kann anteilig noch etwas Butter durch Omega 3-Öl, gutes Olivenöl oder andere Öle austauschen

Außerdem

1 Tortenring von ca. 26 cm Durchmesser und 5 – 6 cm Höhe oder zwei kleinere

Zubereitung

1. Einen Topf (auf den der Schlagkessel passt, ohne das Wasser zu berühren) mit 1-2 Fingerbreit Wasser füllen und zum Kochen aufstellen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Wer eine Küchenmaschine mit einem Kessel aus Metall hat, wieg die Zutaten aus Teil 1 direkt zusammen in diese Schüssel ab, alle anderen verwenden eine passende Metallschüssel.
3. Das Mehl in eine Schüssel sieben und gut mit den geriebenen Mandeln mischen.
4. Die Eier-Zucker-Honig-Masse jetzt über dem Wasserbad mit einem Schneebesen rühren - nicht aufschlagen - bis sie ca. 30 °C warm ist. Das kannst Du mit einem Thermometer oder dem sauberen Finger überprüfen. Für das Verständnis: In diesem Arbeitsschritt lösen wir den Zucker auf.
5. Anschließend die Masse in die Küchenmaschine einspannen und mit dem Schneebesen bei fast voller Geschwindigkeit für ca. 7 bis 10 Minuten kalt schlagen lassen. Alle anderen können ein Handrührgerät nehmen oder mit dem Schneebesen Höchstleistung vollbringen . Dabei sollte sich das Volumen der Masse etwa verdreifachen. Den Topf mit dem heißen Wasser kannst Du kurz trockenwischen und darin kurz die Butter schmelzen lassen. Für das Verständnis: In diesem Arbeitsschritt erhalten wir das Volumen der Masse.
6. Ein Backpapier in den Boden der Springform einspannen oder den Tortenring auf ein Blech mit Backpapier stellen.
7. Wenn die Masse fertig aufgeschlagen ist und sich die Schüssel wieder kalt anfühlt: erst die Mehl-Nuss-Mischung mit einem Spachtel vorsichtig etwas, noch nicht komplett, mischen und dann die flüssige, nicht zu heiße Butter, begeben und alles vorsichtig aber gründlich fertig mischen.
8. Die Masse in den vorbereiteten Tortenring füllen (Der Ring sollte bis ca. 1 Fingerbreit unter dem Rand gefüllt werden.) und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Beim Herausnehmen sollte mindestens 92 °C Kerntemperatur sein. Du kannst es auch mit einem Holzspieß testen, dann sollte beim Herausziehen nichts anhaften; oder sanft darauf drücken und der Biskuit sollte wieder in die vorherige Form zurückgehen, wenn er fertig gebacken ist.
9. Auskühlen lassen, den Rand mit einem kleinen Küchenmesser lösen und sauber mit Folie verpacken. Der Biskuit hält sich mehrere Tage im Kühlschrank bei +2 – 5° oder mehrere Monate im Tiefkühler. Tipp: Der Biskuit lässt sich auch gefroren schneiden und aus einem Boden lassen sich 4 – 5 Scheiben schneiden, je nach gewünschter Dicke der Biskuit-Schichten.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Wie schneidest Du den Biskuit am einfachsten?

Ein Biskuitboden reicht gut für 2 oder mehrere Torten mit weniger Biskuitanteil. Am einfachsten nimmst Du ein langes Brotmesser und schneidest den Rand ringsherum mit dem Messer ca. 2 cm tief ein, wo Du den Biskuit schneiden möchtest. Anschließend fährst Du den Kreis ringsherum nach und schneidest so lange immer tiefer, bis der Biskuit durchtrennt wurde. Der Biskuit lässt sich einfacher schneiden, wenn er über Nacht einmal im Kühlschrank auskühlen konnte oder wenn er gefroren ist. Falls Du die Böden mit Sirup oder Alkohol tränken möchtest, lass sie vorher auftauen.

Ein paar Worte zur untersten Schicht

Um die geschnittene Torte einfacher bewegen zu können, hat man früher und auch heute noch oft einen Mürbteigboden mit etwas Marmelade als unterste Schicht verwendet. Der Mürbteigboden ist stabiler als der Biskuit und durch die Schicht Marmelade weicht er nicht so schnell durch, falls der Biskuitboden getränkt wurde.

In der moderneren Konditorei verwendet man heute auch oft gerne geschmolzene Kuvertüre oder Schokolade. Diese wird dünn auf den untersten Tortenboden gestrichen und auf eine gefrorene Metallplatte mit einer Folie oder einem Backpapier gesetzt. Zu Hause kannst Du das Ganze auch noch kurz 10 – 15 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen. Durch das Gefrieren muss die Kuvertüre nicht speziell vorbereitet – temperiert – werden, sondern bleibt auch so bei Kühlschranktemperatur fest.

Anschließend die Folie abziehen und den Boden mit der Schokoseite nach unten auf einen Tortenkarton (runder lebensmittelechter Karton) stellen. So vorbereitet kommt das Ganze in den passenden Ring, der mit einer Tortenrandfolie (dickere Folie) ausgelegt wurde, so bekommst Du nach dem Ausformen einen perfekten Rand.

Wie schichst Du die Torte nun?

Zu diesem Basisrezept passen viele Füllungen, z. B. unsere [Himbeermousse](#). Biskuit geschnitten, unterste Schichte vorbereitet – wie geht es jetzt weiter? Nun etwas Füllung auf den ersten Boden in den Ring geben, das glattstreichen und dann den nächsten Biskuitboden aufsetzen. Diesen kannst Du z. B. mit Holunderblütensirup oder etwas Himbeergeist tränken. Der Boden wird etwas dünner mit Mousse bestrichen und dann ihn mit frischen Himbeeren oder gemischten frischen Beeren bedeckt.

Wer möchte, kann das Ganze mit etwas Tortenguss oder zuckerärmer mit einem einfachen Fruchtpüree, das mit etwas Gelatine abgebunden wurde (pro 100 g Fruchtpüree ca. 1 Blatt Gelatine oder etwas weniger), fixieren oder auch einfach nur am Schluss vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestreuen. Anschließend stellst Du das Ganze für mindestens 6 Stunden kalt, formst es aus und servierst es auf einer passenden Tortenplatte.

Wer möchte, kann den Rand noch mit etwas geschlagener Sahne einstreichen und mit gerösteten Mandelblättchen oder gehackten Pistazien «einstreuen», also ausgarnieren. Dazu die Torte mit einer Hand über eine Schüssel mit Nüssen halten und diese an den Rand drücken. Die Nüsse, die nicht an der Torte halten, fallen wieder in die Schüssel und werden an der nächsten Stelle wiederverwendet.

Beim Einschichten der Torte sind Deiner Fantasie wenig Grenzen gesetzt und Du kannst mit verschiedenen Schichten, Texturen und Geschmäckern spielen. So hast Du mit diesen zwei einfachen Rezepten ein ganzes Universum an möglichen eigenen Dessert- und Tortenkreationen, bei deren Erforschung Dich nur Deine Kücheneinrichtung und Dein Diätplan limitieren.

Glutenfrei oder zuckerfrei?

Glutenfrei wird es mit Spezialmehl oder indem Du nur Stärke verwendest. Geschmacklich besser finde ich es mit Mehl. Zuckerfrei wird es mit backfestem Zuckerersatzstoff, der nach Packungsanweisung verwendet wird, das würde ich nur empfehlen, wenn es unbedingt notwendig ist und ansonsten einfach

Seite 5.
nur ein kleineres Stück essen und dieses mit einberechnen.

Es würde mich sehr freuen, wenn Du ein paar Bilder Deiner nächsten Kreationen mit uns teilen würdest.

Liebe Grüße

Felix & Caroline

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast