

# Backen für Anfänger Rezepte & Tipps

## Grundrezept für Lebkuchen

---

350 g	Honig,	1/2 Teel.	Kardamom,
100 g	Zucker,	1/2 Teel.	Muskatnuss,
100 g	Butter,	1/2 Teel.	Piment,
1	Ei,	1/2 Teel.	Koriander,
1	ungespritzten Zitrone,	1/2 Teel.	Ingwer,
	-abgeriebene Schale	1/2 Teel.	Pottasche,
1 Essl.	Kakaopulver,	1/2 Teel.	Hirschhornsalz,
1/2 Teel.	Zimt,	1 Essl.	Wasser,
1/2 Teel.	Nelkenpulver,	500 g	Mehl

---

Honig, Zucker und Butter auf mittlerer Hitze unter stetem Rühren erwärmen bis sich der Zucker völlig aufgelöst hat. Auf Handwärme abkühlen lassen.

Ei, Zitronenschale, Kakao und sämtliche Gewürze zufügen. Pottasche und Hirschhornsalz im Wasser auflösen. Zusammen mit dem Mehl unter die Honigmasse geben. Zu einem festen Teig kneten. Den Teig in Folie gepackt einen Tag bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig erneut durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 bis 2 mm dick ausrollen. Rechtecke oder Formen nach Belieben ausstechen. Auf ein gefettetes und bemehltes Blech legen. Bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

Lebkuchen Gewürzmischung:

---

1	geh. TL Piment; gemahlen auch - Nelkenpfeffer genannt	3/4	geh. TL Kardamom; gemahlen
3/4	geh. TL Zimt; gemahlen	1,50	geh. TL Ingwer; gemahlen
1	geh. TL Nelken; gemahlen	3/4	geh. TL Muskatnuss; gerieben
		1	Msp. Schwarzer Pfeffer

---

Die gemahlenen Gewürze vermischen und sogleich verwenden.

Diese Grundmischung kann je nach Geschmack mit anderen Gewürzen wie gemahlenem Anis, Kreuzkümmel oder Koriander variiert werden. Noch besser und frischer schmeckt die Mischung, wenn man anstelle der gemahlenen Gewürze ganze Körner nimmt und diese im Mörser zerstößt.

Frisch geriebener Ingwer ist viel intensiver als der getrocknete, gemahlene.

**Geschichte der Lebkuchen:** Erste schriftliche Zeugnisse von kleinen gewürzten Honigkuchen entstanden um 350 v. Chr., doch bereits die alten Ägypter haben honiggesüßte Kuchen gekannt, wie man aus Grabbeigaben weiß. Die Römer kannten den panus mellitus: Honig wurde auf einen Kuchen gestrichen, dann mit dem Kuchen zusammen gebacken. Anders als heute wurde der Lebkuchen nicht nur zur Weihnachtszeit verzehrt, sondern auch zu Ostern oder anderen Zeiten. Die Lebkuchen waren ein Bestandteil der Fastenküche und wurden z. B. zu starkem Bier serviert.

Der Lebkuchen in der heute noch bekannten Form wurde ursprünglich im belgischen Dinant erfunden, dann von den Aachenern übernommen und abgewandelt (Aachener Printen) und schließlich von den fränkischen Klöstern übernommen und nochmals leicht abgewandelt. Die Nonnen stellten das Gebäck als Nachtisch her. Als „Pfefferkuchen“ wird es bereits 1296 in Ulm erwähnt, und im 14. Jahrhundert ist der Lebkuchen in und um Nürnberg bekannt, wo er in Männerklöstern gebacken wurde. Der Nürnberger Lebkuchen hat seinen Ursprung im nahen Kloster in Heilsbronn. Lebkuchen war wegen seiner langen Haltbarkeit beliebt, denn er konnte gelagert werden und wurde in schlechten Zeiten von den Mönchen verteilt.

Da für die Herstellung seltene Gewürze aus fernen Ländern benötigt wurden, haben vor allem Städte an bedeutenden Handelsknotenpunkten eine lange Lebkuchentradition. Außer Nürnberg und Pulsnitz gehörten dazu Augsburg, Ulm, Köln und Basel. In München wird bereits 1370 im Steuerverzeichnis ein „Lebzelter“ aufgeführt, also ein Lebkuchenbäcker. Während in München das Gebäck mit Formen ausgestochen und mit buntem Zucker verziert wurde, dekorierte man die Nürnberger Kuchen mit Mandeln oder Zitronat.

Bekannt waren auch die Thorner Lebkuchen, auch als Thorner Pflastersteine bekannt, aus der westpreußischen Stadt Thorn (seit 1919 Toruń, Polen), die nach dem Kloster der heiligen Katharina von Alexandrien den Beinamen

Kathrinnen trugen oder das Neisser Konfekt, auch Neisser Pfefferkuchen genannt, aus Neisse in Schlesien, welches ab dem 16. Jahrhundert belegt ist.

Lebkuchen (mittelhochdeutsch Lebkuoche) wurden in Klosterbäckereien, wo man schon Hostien anfertigte, ebenfalls auf Oblaten gebacken. In Süddeutschland und Österreich nannte man die flachen Kuchen Zelte(n) und somit die Bäcker Lebzelter. Die Lebküchler oder Lebzelter waren in Zünften vereinigt.

Das Aufkommen des Backpulvers Ende des 19. Jahrhunderts hatte auch einen Einfluss auf die Entwicklung des Lebkuchens. Das Backpulver ließ den würzigen Teig in die Höhe treiben. Hierdurch entstanden viele Gebäckvarianten, die in Geschmack und Konsistenz zum Teil dicht, zum Teil weiter vom ursprünglichen Lebkuchen entfernt sind, wie zum Beispiel zahlreiche Honigkuchen oder Gewürzkuchenvarianten.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, [www.spiele-kinderspiele.de](http://www.spiele-kinderspiele.de)