

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

Südtiroler Lieblingskekse



Die besten Weihnachtsklassiker und andere kleine Köstlichkeiten



40
Rezepte mit
Gelinggarantie

ATHESIA



Inhalt

- 3 GrüÙe aus der Keksbackstube!
- 4 Was macht den Keks zum Keks?
 - 5 Keks ist nicht gleich Keks
- 6 Die wichtigsten Zutaten
 - 6 Die Hauptrollen: Grundzutaten für Kekse
 - 9 Bis in die Nebenrollen gut besetzt: weitere Zutaten
- 10 In der Keksbackstube
 - 10 Ausstecher und Formen
 - 11 Backen
 - 12 Kekse aufbewahren
- 12 Kekse backen mit Kindern
- 14 Abkürzungen und Küchensprache
- 14 Gut zu Wissen
 - 14 Tipps zum Backen
- 15 Backschule: Schritt für Schritt
 - 15 Mürbteig
 - 15 Eier richtig trennen
 - 15 Eischnee schlagen
- 16 Lieblingskekse
- 96 Register



Grüße aus der Keksbäckstube!

Bei Keksen denkt man an den Advent, an grimmige Kälte draußen und wohlige Wärme drinnen – und an den Geruch der Weihnachtsbäckerei, die uns in unsere Kindheit zurückversetzt. Solche Gedankenbilder liegen auf der Hand, wer allerdings Kekse nur auf Weihnachten reduziert, tut ihnen Unrecht und verkennet ihr wahres Potenzial als kleine Köstlichkeiten, die zu so vielen Gelegenheiten passen. Das ganze Jahr über.

In diesem Buch versuchen wir, Ihnen dieses Potenzial zugänglich zu machen, Ihnen zu demonstrieren, welche Vielfalt an Keksen es gibt. Wir wollen Ihnen dabei auch zeigen, dass Kekse so etwas wie eine

soziale Funktion haben. Sie gehören auf den Tisch, wenn man beisammensitzt, wenn man zusammenfindet. Sie gehören auf den Tisch, wenn man Menschen signalisieren möchte, dass man sie schätzt und sie den Aufwand wert sind, die eigene Küche in eine Kekswerkstatt zu verwandeln.

Kekse sind kleine Kunstwerke, die aus der Küche kommen – optisch so eindrucklich wie nur wenig, was auf dem Teller landet. Auch das gehört zur Faszination, die die kleinen Gaumenwunder auslösen – egal, ob zur Weihnachtszeit oder sonst irgendwann im Jahr.

Viel Spaß beim Backen und viel Spaß beim Kosten!

Helmut Bachmann

H. Bachmann

Heinrich Gasteiger

H. Gasteiger

Gerhard Wieser

G. Wieser



Zur Weihnachtszeit und unterm Jahr: Kekse kommen immer gut an.

Was macht den Keks zum Keks?

„Magst du Kekse?“ Eine einfache Frage, die die meisten Menschen mit einem überzeugten „Ja“ beantworten werden. Rein intuitiv und – im wahren Sinne des Wortes – aus dem Bauch heraus. Nur: Was sind eigentlich Kekse?

In der Bäckereifachsprache sind Kekse kleine Backwaren aus Müb-, Rühr- oder Biskuitteig, die durch Zugabe von Aromen oder Schokolade verfeinert werden und nach dem Backen **hart** und **knusprig** sind. Letzteres unterscheidet sie – wie auch ihre Größe – von Kuchen.

Keks, der

Obwohl das Wort „Keks“ so deutsch klingt, hat es seinen Ursprung im Englischen „cakes“, dem Begriff für Kuchen. Ende des 19. Jahrhunderts brachte ein pfiffiger Unternehmer die Idee von fertigen Kuchen aus England mit und eröffnete in Deutschland eine „Cakes-Fabrik“. Da niemand das Wort richtig aussprechen konnte, passte es der Unternehmer lautmalerisch an die deutsche Sprache an: Der „Keks“ war geboren.

Keks ist nicht gleich Keks

Kekse gehören zu den feinen Backwaren und werden meist nach der Herstellung oder der Rezeptur in Hart- und Mürbteigkekse unterteilt. Allerdings ist die Auswahl an Keksen schier grenzenlos – und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn überall auf der Welt gibt es – ganz unterschiedliche – Kekse.

Keksteige

Will man Kekse in Kategorien einteilen, bieten sich die Teige als Grundlage an.

- **Mürbteig:** Für Ausstech- und Butterkekse verwendet man einen Mürbteig, der für eine mürbe, zart-knusprige Textur sorgt. Mürbteig wird oft auch als 3-, 2-, 1-Teig bezeichnet, weil er aus drei Teilen Mehl, zwei Teilen Fett (meist Butter) und einem Teil Zucker besteht. Seinen Namen verdankt der Mürbteig seiner Konsistenz. Sie entsteht dadurch, dass das Fett das Mehl umhüllt und so weniger Gluten gebildet wird. Der Teig ist deshalb kaum elastisch.
- **Rührteig:** Für weichere Kekse wird Rührteig verwendet, bei dem Butter und Zucker schaumig gerührt werden, bevor Eier, Mehl und Backpulver dazukommen. Durch das Schaumigschlagen wird Luft in den Rührteig gebracht, weshalb er lockerer, leichter und weicher ist als Mürbteig.
- **Biskuitteig:** Noch leichter, noch lockerer und vor allem noch sehr viel luftiger als Rührteig ist Biskuitteig, für den Eischnee und Zucker vorsichtig unter das Mehl gehoben werden. Was den Biskuitteig noch auszeichnet: Er kommt ganz ohne Fett aus, sein Volumen entsteht fast nur durch die eingeschlagene Luft.
- **Makronenmasse:** Wer glutenfreie Kekse backen möchte, muss auf Mehl verzichten und dafür Nüsse als Grundlage verwenden. Durch den Zusatz von Eiweiß und Zucker entsteht allerdings

kein Teig im engeren Sinne, sondern eine Masse, aus der Makronen hergestellt werden können. Je nach Zutaten können dies etwa Kokos-, Haselnuss- oder auch Mandelmakronen sein.

Es weihnachtet ...

Kekse verbindet man in erster Linie mit der Weihnachtszeit, allerdings ist Weihnachtsgebäck mehr als nur solches, das um die Feiertage am Jahresende gebacken wird. Weihnachtskekse unterscheiden sich von anderen etwa durch **typisch weihnachtliche Zutaten:** aromatische Gewürze, Früchte, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Marzipan, Nougat, Schokolade, Zucker, Honig.

Gerade die **aromatischen Gewürze** verdienen dabei einen näheren Blick. So werden im Weihnachtsgebäck als Geschmacksträger häufig Zimt, gemahlene Nelken, Kardamom, Anis, Vanille, Muskat, Neugewürz (Piment) und Ingwer verwendet. Und weil sehr viel von der Harmonie der Gewürze abhängt, setzt man oft auf spezielle Gewürzmischungen. Kennen Sie das wichtigste Beispiel dafür? Ja, genau: Lebkuchen.

Wohl der Klassiker schlechthin: Kekse zur Weihnachtszeit.



Gut zu Wissen

Tipps zum Backen

- Wir empfehlen, die Kekse mit **Heißluft bei etwa 170 Grad** zu backen.
- Selbstverständlich gelingen die Kekse auch **bei Ober- und Unterhitze, jedoch müssen Sie die Temperatur um 20 Grad erhöhen.**
- **Makronen (Baiser)** sollten immer **mit Ober- und Unterhitze gebacken werden** und nicht mit Heißluft.
- **Backpulver** sollten Sie immer sieben.
- Wenn **Weizenmehl** in den Rezepten steht, eignet sich auch **helles Dinkelmehl**.
- Zutaten wie **Butter und Eier** sollten **Raumtemperatur** haben. Die Butter lässt sich leichter aufschlagen, verbindet sich besser mit den Eiern und die Masse flockt nicht aus (wenn doch, dann geben Sie etwas Mehl in die Masse).
- Wenn Sie Zutaten schaumig rühren oder **Eiweiß zu Eischnee schlagen**, ist es von Vorteil, eine Küchenmaschine oder ein Handrührgerät zu verwenden.
- Ebenfalls von Vorteil ist, **Mehl und Backpulver zu mischen** und **zusammen zu sieben**.

Damit die Kekse auf dem Backblech nicht kleben: Mehl hilft, das Festkleben auf dem Backblech zu verhindern. Einfacher geht es mit Backpapier oder einer abwaschbaren Silikonmatte.

l Liter

ml Milliliter

kg Kilogramm

g Gramm

EL **Esslöffel:** Bei Löffelangaben ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften Löffel auszugehen.

TL **Teelöffel:** Bei Löffelangaben ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften Löffel auszugehen.

Pkg. **Päckchen:** Vanillezucker 8 g, Backpulver 15 g

Msp. **Messerspitze:** Eine Messerspitze ist jene Menge, die auf einem kleinen Gemüsemesser die Spitze bedeckt (3–5 g).

Prise Unter Prise versteht man die Menge, die man zwischen Zeigefinger und Daumen halten kann (1–2 g).

etwa Wenn „etwa“ im Rezept steht, ist es entweder nicht nötig, sich an genaue Mengenangaben zu halten, oder auch nicht möglich. Das „etwa“ lässt also Freiheit, Gefühl und Erfahrung zu, ohne dass dabei ein Misslingen riskiert wird.

Eier Mittelgroße Eier (M: 53–63 g)

Eigelb / Eidotter 1 Eigelb entspricht 20 g.

Eiweiß / Eiklar 1 Eiweiß entspricht 30 g.

Speisestärke Als Speisestärke wird zumeist Weizenstärke verwendet. Sie können aber auch Kartoffel- oder Maisstärke verwenden.

Grad Grad Celsius

Ø Durchmesser

Staubzucker Puderzucker

Zitronenschale Gelbes der Zitrone

Backschule: Schritt für Schritt

Mürbteig (Rezept siehe S. 48)



Butter und Zucker in den Mehlkranz geben



Aromen hinzufügen



Eigelb dazugeben



Butter, Eigelb und Aromen vermischen



Mehl rasch mit den anderen Zutaten vermischen



Teig glatt kneten



Teig mit Klarsichtfolie abdecken



Teig ausrollen

Eier richtig trennen



Ei anschlagen



Ei aufbrechen



Hagelschnur abtrennen



Getrenntes Ei

Eischnee schlagen



Eiweiß mit wenig Salz anschlagen



Langsam aufschlagen



Mit Zucker zu Eischnee schlagen

Schokoladensterne

Zubereitungszeit: **2 Stunden, leicht**
Für etwa **60 Stück**

Zutaten

250 g	Dinkelmehl
250 g	Mandeln, fein gerieben
½ Pkg.	Backpulver
250 g	kalte Butter, in Würfel geschnitten
200 g	Zucker
2	Eier
250 g	Bitterschokolade (Kuvertüre), geraspelt
1 TL	Zimt
1 TL	Zitronenschale, abgerieben
1 Prise	Salz

Weiteres

180 g	Zitronenglasur (siehe S. 92)
	Staubzucker

Zubereitung

1. Dinkelmehl und geriebene Mandeln auf eine Arbeitsfläche geben. Das Backpulver darübersieben und alles gut vermischen.
2. Butterwürfel, Zucker, Eier, Schokoladenraspel, Zimt, Zitronenschale und Salz zum Mehlgemisch geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa **1 Stunde** ruhen lassen.
4. Den Teig noch einmal gut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen.
5. Mit einem Ausstecher Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Im Backofen bei **170 Grad** etwa **10 Minuten** backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Fertigstellung

7. Immer zwei Kekse mit Zitronenglasur zusammensetzen und auf Backpapier trocknen lassen.
8. Die Schokoladensterne mit Staubzucker bestreuen.

Tipps

- * Kontrollieren Sie immer wieder, dass die Kekse beim Backen nicht zu dunkel werden, da das Schokoladengebäck sonst bitter schmeckt.
- * Sie können das Dinkelmehl auch durch Weizenmehl ersetzen.
- * Statt geriebener Mandeln können Sie auch geriebene Hasel- oder Pekannüsse verwenden.



Lebkuchen

Zubereitungszeit: **3 Stunden, leicht**
Für etwa **50 Stück**

Zutaten

500 g	Weizenmehl
250 g	Roggenmehl
20 g	Speisenatron
300 g	Honig
200 g	Zucker
1	Ei
2	Eigelb
200 g	weiche Butter
1 Msp.	Zitronenschale, gerieben
1 Pkg.	Vanillezucker oder 1 Msp. Vanillemark
1 Pkg.	Lebkuchengewürz

Weiteres

20 ml	Milch
	Mandeln, blanchiert

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten mit Natron vermischen.
2. Honig und Zucker in einem Topf leicht (45 °C) erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, und zur Mehlmischung geben.
3. Ei, Eigelb, Butter, Zitronenschale, Vanillezucker und Lebkuchengewürz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank mindestens **3 Stunden** ruhen lassen.
5. Den Teig leicht durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen.
6. Mit einem Ausstecher Herzen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Milch bestreichen und mit Mandeln verzieren.
7. Im Backofen bei **170 Grad** etwa **10 Minuten** backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Tipps

- * Sie können die Lebkuchen mit einer Eiweißglasur (siehe S. 32) überziehen.
- * Wenn Sie kein Lebkuchengewürz haben, können Sie auch 12 g Zimt, 6 g gemahlene Nelken, 4 g Ingwerpulver, 3 g gemahlene Kardamom und 5 g geriebene Zitronenschale verwenden.
- * Zum Verzieren eignen sich auch kandierte Kirschen oder Nüsse.



Spitzbuben

Zubereitungszeit: **1½ Stunden**,
mittelschwer

Für etwa 40 Stück

Zutaten

150 g	weiche Butter
2	Eigelb
125 g	Zucker
½ Pkg.	Vanillezucker oder 1 Msp. Vanillemark
½ Msp.	Zitronenschale, gerieben
1 Prise	Salz
300 g	Weizenmehl
1 Msp.	Backpulver

Weiteres

Erdbeermarmelade
Staubzucker

Zubereitung

1. Butter, Eigelb, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz vermengen.
2. Weizenmehl und Backpulver sieben, zur Butter-Eigelb-Masse dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa **1 Stunde** an einem kühlen Ort ruhen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Spitzbubenausstecher oder mit einem runden Ausstecher mit gewelltem Rand Kreise ausstechen.
5. Die Hälfte der Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Aus der Mitte der anderen Hälfte kleinere Kreise ausstechen und ebenfalls auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.
6. Im Backofen bei **170 Grad** etwa **10 Minuten** goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Fertigstellung

7. Die Kekse mit Loch mit Staubzucker bestreuen.
8. Immer einen runden Keks und einen mit Loch mit Erdbeermarmelade zusammensetzen.

Tipps

- * Sie können zum Ausstechen auch jede beliebige andere Form, z. B. Herzen, wählen.
- * Bestreichen Sie die Oberseite vor dem Backen mit verquirltem Ei und betreuen Sie sie mit grob gehackten Haselnüssen.
- * Die Erdbeermarmelade können Sie auch durch Himbeermarmelade ersetzen.



Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Redaktion: J. Christian Rainer, Meran

Lektorat: Kathrin Kötz, Auer

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Florjančič, Maribor

Papier: Innenteil und Vorsatz Mango Natural

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-900-9

Bildnachweis

stock.adobe.com: Seite 2 + 96 + Illustration Umschlagrückseite

(Ірина), 4 (Dejan), 5 (sonyachny), 6 (beats_), 7 (Віталій Б.),

8 links oben (Mara Zemgaliete), 8 rechts unten (belamy),

9 (Jiri Hera), 10 (Alusha), 10 unten (akf), 11 oben links

(QReechina), 11 oben rechts (Pixel-Shot), 12 (Олеся Кузина),

13 oben (AnnaStills), 13 unten (Hannah)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen,

www.gpichler.com

Bildbeschreibung Umschlag

Cover: gemischter Keksteller

Rückseite: Zirbelnuss-Schneeflocken (Rezept siehe S. 46),

Lebkuchen (Rezept siehe S. 28)



Einfach QR-Code scannen und
sich auf unserer Internetseite
www.so-kocht-suedtirol.it
informieren

Online-Kochservice

Wenden Sie sich an uns,
wenn Sie Fragen haben.
Anregungen sind jederzeit
willkommen.

info@so-kocht-suedtirol.it
www.so-kocht-suedtirol.it
[@sokochtsuedtirol](https://www.instagram.com/sokochtsuedtirol)



Dieses Buch wurde
der Umwelt zuliebe
nicht mit einer Schutzfolie
eingeschweißt.



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
 Südtirol
 Team**



Für Traditionalisten Klassiker wie Spitzbuben, Vanillekipferl und Linzer Schnitten, für Experimentierfreudige neue, ebenso spannende wie überraschende Varianten: Für alle, die Kekse, egal ob zu Weihnachten oder als Begleiter zum Kaffee, lieben, haben **Helmut Bachmann, Gerhard Wieser und Heinrich Gasteiger** in diesem Buch eine Vielzahl von Rezepten zusammengetragen – übersichtlich geordnet, für alle verständlich beschrieben und mit Gelinggarantie. Ganz so also, wie man es von den drei Bestsellerautoren gewohnt ist.

Ein Buch für Profis, Hobbybäcker und alle, die die Südtiroler Leidenschaft für Kekse teilen – nicht nur zu Weihnachten, sondern das ganze Jahr hindurch.



ISBN 978-88-6839-900-9



9 788868 399009

athesia-tappeiner.com

16,90 € (V/D/A)