

## Rezept für saftigen Schokokuchen mit Roter Bete

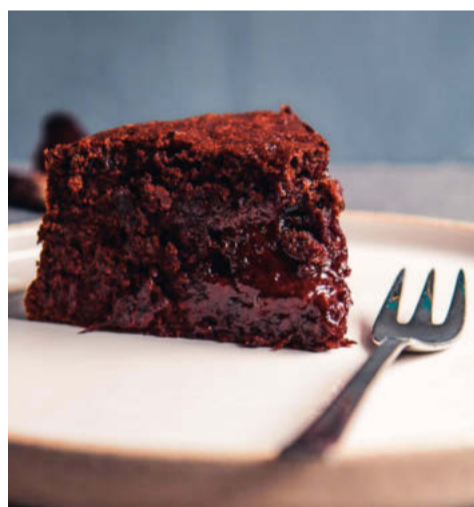
Süß-erdig schmeckende Rote Bete mit zart-bitterem Kakao zu kombinieren, klingt zunächst ungewöhnlich. Gemüse eignet sich neben Nüssen jedoch auch wunderbar als gesunde Zutat für Backkreationen mit dem gewissen Etwas. Gekocht und fein gerieben, verleiht Rote Bete diesem Schokoladenkuchen nicht nur eine fantastische Textur, sondern auch eine besondere geschmackliche Tiefe, erklärt Aileen Kapitza vom Blog minzgruen.com. Aber auch optisch wird der Kuchen durch seine dunkelrot-braune Färbung zum Highlight jeder Kaffeetafel. Gekrönt mit einem flüssigen Schokoladenkern, ist er ein richtiges Schmuckstück.

**Zutaten** (kleine Springform, Durchmesser 18 cm): 130g Dinkelvollkornmehl, 200g Rote Bete (gekocht), 100 ml Buttermilch, 90g Rohrzucker, 3 EL Kakao, 3 Eier, 100g weiche Butter, 100g Zartbitterschokolade, 1 TL Backpulver, ½ TL Salz, 4 EL Espresso

### Zubereitung:

1. Die Schokolade grob zerkleinern und über einem Wasserbad schmelzen. Mehl, Kakao, Rohrzucker, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Die gekochte Rote Bete fein reiben (Einweghandschuhe sind empfehlenswert).
2. Die geriebene Rote Bete, die flüssige Schokolade, Espresso und die Buttermilch zur Mehlmischung geben und gut verrühren.
3. Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen, die Butter in kleinen Stücken hinzufügen und mit einem Handmixer schaumig schlagen.
4. Die Eimasse unter die Mehlmischung heben. Kuchenform mit etwas Butter fetten und die Teigmasse hineinfüllen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen. Kuchen gut abkühlen lassen und aus der Form lösen.

dpa



Die Rote Bete gibt diesem Schokokuchen das gewisse Etwas. Foto: dpa-tmm

# Treibstoff fürs Gehirn

Text Sabine Meuter, dpa

Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages – Wer nichts essen kann, sollte wenigstens etwas trinken

**M**orgens braucht der Körper erst einmal einen kräftigen Energieschub, um nach der nächtlichen Ruhephase hochfahren zu können – also: her mit dem Frühstück! Das macht fit für den Tag und liefert auch dem Gehirn Treibstoff. „Alle, die morgens ohne Essen aus dem Haus gehen, sind in der Regel unkonzentrierter“, sagt Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in Bonn. Wer nicht frühstückt, neigt zudem zwischendurch zu Heißhungerattacken.

Es spricht also viel dafür, zu Beginn des Tages etwas zu sich zu nehmen und so den Körper mit Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. „Lebensmittel mit Kohlenhydraten sind am Morgen genau das Richtige, weil sie kurz- und mittelfristig Energie liefern“, sagt die Ernährungsexpertin Gabriele Graf von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf. Das kann das klassische Brot sein, aber auch ein Müsli, ein Frühstücksbrot wie etwa Porridge oder auch ein Milchmixgetränk mit Banane und Haferflocken. „Beim Brot sollte es möglichst die Vollkornvariante sein, das macht länger satt“, ergänzt Graf.

### Süße Komponente nicht verboten

Zum Brot gehören Butter oder Margarine und Aufschnitt. Eine ideale Ergänzung sind Obst, Gemüse sowie fettarme Milch, Joghurt, Quark und Frischkäse. „Was sich jeder Einzelne daraus für ein gesundes Frühstück zusammenstellt, ist ihm selbst überlassen“, erklärt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED). Hinzu kommen je nach Vorliebe Kaffee, Tee, Saft oder Wasser. Süßigkeiten, Kuchen oder Limonaden haben auf dem Frühstückstisch nichts zu suchen. „Sie liefern dem Körper zwar Energie, aber wenige bis keine Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente“, sagt Morlo. Trotzdem kann ein gesundes Frühstück durchaus eine süße Komponente haben. „Die richtige Kombination macht es“, sagt Seitz. Es spricht nichts gegen ein Vollkornbrot mit Nuss-Nougatcreme oder gegen eine Schale süßer Cornflakes mit frischen Obststücken. Auch Eier mit Speck kann man frühstücken – solange diese kalorienreiche Variante nur ab und an gewählt wird. „Da beim Erhitzen von Speck und Schinken krebserregende Stoffe

entstehen, ist es günstiger, den Speck oder Schinken nur leicht zu erhitzen“, sagt Graf. Speck oder Schinken schmeckt auch kalt zum fertigen Rührei.

### Smoothie, Saft und Kakao

Es gibt aber auch regelrechte Frühstücksmuffel. Das sind jene, die morgens, bevor sie aus dem Haus gehen, keinen Bissen herunterkriegen. Sie sollten wenigstens versuchen, etwas zu trinken, raten Experten. Das kann Fruchtsaft oder ein Smoothie sein, aber auch Milch oder Kakao. „Das Flüssige rutscht besser und liefert genügend Energie und Nährstoffe für einen guten Start in den Tag“, erklärt Morlo. Wer nicht gleich morgens Hunger und Appetit hat, kann sich etwas Essbares für später mitnehmen. Auch das spätere Frühstück sollte aus Brot, Müsli, Obst, Gemüse, Joghurt oder Quark bestehen.

Frühstücksmuffel können sich selbst austricksen, indem sie zum Beispiel am Vorabend etwas vorbereiten. Mundgerecht geschnittenes Gemüse auf einem Teller angerichtet, macht vielleicht am nächsten Morgen Lust auf Essen. „Eine andere Variante ist, dass man den Tisch schon abends deckt und sich morgens beim Anblick der Frühstückstafel sozusagen selbst einlädt“, erklärt Seitz. Die Atmosphäre spiele eine große Rolle. Helfen kann auch, einfach eine Viertelstunde früher aufzustehen. Mit dem Mehr an Zeit kommt dann vielleicht auch die Lust aufs Frühstück.

### Individueller Rhythmus

Wenngleich Experten das Frühstück für die wichtigste Mahlzeit des Tages halten und gern auf den Spruch „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann“ verweisen: Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. „Keiner sollte sich gezwungen fühlen, seine Hauptmahlzeit morgens zu sich zu nehmen“, sagt Seitz. Auch Morlo rät, sich nach den individuellen Vorlieben zu richten. „Wichtig ist, dass jeder am Tag im Durchschnitt die Nährstoffe isst und trinkt, die der Körper verbraucht“, sagt die Diätassistentin. Ob nun morgens oder im Laufe des Tages: Die Mahlzeiten sollten ausgewogen sein und immer wieder variiert werden.



Ein gutes Frühstück bringt Energie für den Tag. Foto: exclusive-design/Fotolia

### Kinder brauchen Frühstück

Besonders wichtig ist morgendliches Essen für Kinder. Schüler, die gefrühstückt haben, sind leistungsfähiger, reaktionsschneller und ermüden nicht so schnell. Ein Forscherteam um die Wissenschaftlerin Hannah Littlecott von der Cardiff University in Wales fand in einer Studie mit rund 3000 Schülern zwischen neun und elf Jahren heraus, dass jene, die regelmäßig frühstücken, bessere Leistungen erbringen als Mitschüler, die das Frühstück auslassen. Dabei zeigte sich auch, dass ein aus ungegessenen Snacks wie Süßigkeiten bestehendes Frühstück keinen positiven Einfluss auf schulische Leistungen hat. Für Kinder sollte es ein erstes Frühstück zu Hause sowie ein zweites Frühstück in der Kita beziehungsweise Schule geben, rät Ernährungsexpertin Gabriele Graf. So erhalten sie genügend Energie für den Alltag.



Genießen in der Region

# Wenn aufs Schlemmermenü teuflische Intrigen folgen

Text von unserer Redakteurin Stefanie Sapara

Historisches Dinnertheater auf Schloss Ludwigsburg mit Terminen im Frühjahr und Herbst

Wir schreiben das Jahr 1769, die Zeit des Barocks. Hofkapellmeister Niccolò Jommelli ist dafür bekannt, für den schwäbischen Herzog Carl Eugen immer neue Opernstücke zu schreiben. Doch als er von einer Italienreise zurück an den Württembergischen Hof im Ludwigsburger Schloss kommt, wird er Opfer einer Verschwörung: Während seiner Abwesenheit hat der intrigante Zeremonienmeister neue Musiker beauftragt – und eine Oper aus der Feder von Wunderkind Wolfgang Amadeus Mozart ausgewählt. Um eine böse Intrige geht es somit beim historischen Dinnertheater, das jetzt in authentischer Kulisse im Schloss Ludwigsburg zu sehen ist. Die Vergangenheit lebendig machen – das wollten die Autoren Uwe von Grumbkow und Rüdiger Schade mit ihrem Schauspiel, in dem live gesungen wird und es um Liebe und Tragödie, Meisterschaft und Misserfolg, Treue und Verrat geht.

Wer mag, gönnt sich vorab das Drei-Gänge-Menü von Gastronom Torsten Lacher – mit Schwäbischem Schlachtbraten auf getrüffeltem Selleriepüree als Hauptgang und einer Crème Brûlée von gebrannten Tonkabohnen mit Honigeis und Knus-

permüli als Dessert. Danach geht es – je nach Termin – zur Aufführung direkt in den Ordenssaal oder ins Schlosstheater mit seiner original Bühnenmaschinerie von 1758. Die Termine im Ordenssaal sind am 8. und



Theater in authentischer wie festlicher Kulisse. Foto: Sebastian Berger

### Preise und Tickets

Tickets gibt es direkt in den Geschäftsstellen der Heilbronner Stimme in Eppingen, Künzelsau, Öhringen und Heilbronn, sowie unter Telefon 07131 615701, E-Mail: Ticket.HN@stimme.de

### Lokale Termine

Am Karfreitag bietet das **Rebstock La petite Provence** in Heilbronn ein Fischmenü, unter anderem mit Seeteufelmedaillon, Rotbarbenfilet und Mini-Cordon-bleu vom Schwertfisch. Drei Gänge kosten 39 Euro, vier Gänge 54, fünf Gänge 64 Euro. Es folgt das Ostermenü mit fünf Gängen, am Sonntag, 16. April, mittags und abends, sowie Montag, 17. April, mittags und abends. Zum Hauptgang gibt es Zicklein mit Auberginenflan, Tomatenkonfitüre und salziges Thymian-Mandelcroissant. Preis 65 Euro. Reservierung: 07131 4054351.

Auch im **Restaurant Zum Ochsen** in Oberstenfeld wird ein Karfreitagmenü serviert, etwa mit Filet vom Zander (Wildfang).

Preis für vier Gänge: 69 Euro inklusive Aperitif. Reservierung unter 070629390.

In Uwe Straubs **Löwen und Dorfkrug** (Dorfkrug ab sofort auch sonntagabends geöffnet) in Leingarten gibt es am Karfreitag Spargel, Bärlauch und Fisch, am Ostersonntag unter anderem Osterlamm. Telefon 07131 403678.

### ANZEIGE



**Hochzeit, Firmenfest, Tagung in unseren Räumlichkeiten von 10 – 300 Personen oder buchen Sie Rauers Catering.**

**16. April 2017 Osterlunch**

Rauers Gute Stube  
74257 Untereisesheim, Jahnstraße 16  
Tel. 07132 3413810, rauersgute.stube@t-online.de