



## Hannibal fragt nach

### Wann entstand denn der Lebkuchen?

Die Geschichte von Lebkuchen begann vor Tausenden von Jahren. Schon die alten Ägypter haben Kuchen mit Honig bestrichen und dann zusammengebacken. Nach diesem alten Glauben war Honig auch bei den Römern und Germanen ein Geschenk der Götterwelt, dem eine heilende Kraft zugesprochen wurde.

Aus dem Honigkuchen der vorchristlichen Zeit wurde dann im 13. Jahrhundert bei uns der Lebkuchen. In den Klöstern aß man während der Fastenzeit zum starken Bier gerne gepfefferte Lebkuchen, die sogenannten «Pfefferkuchen». «Pfeffer» war damals der Sammelbegriff für alle Gewürze, um deren magenfreundliche Wirkung man in Klosterküchen sehr wohl wusste: Sie fördern die Verdauung und lindern das Völlegefühl. Also würzten die findigen Mönche ihr «panis piperatus» mit Kardamom und Muskat, Zimt und Ingwer, Anis und Koriander, «Nägelein» (Nelken) und natürlich mit schwarzem Pfeffer.

Quelle: [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com)

### Und was sind die wichtigsten Lebkuchen=Gewürze?

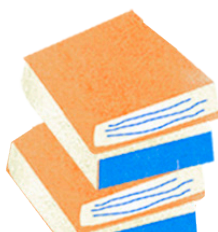
Anis wird aus den im Mittelmeerraum heimischen Anispflanzen gewonnen. Hauptanbaugebiete sind Ägypten, Syrien, Türkei, Italien und Spanien.

Kardamom gehört zu den Ingwergewächsen und wird vorwiegend aus Vorderindien und Sri Lanka bezogen. Muskatnuss ist ein kleines Wunder-Gewürz, das heute überwiegend aus Südamerika und Afrika importiert wird und auch heilende Inhaltsstoffe mitbringt. Eine kleine Prise reicht uns schon aus.

Piment duftet und schmeckt ein wenig nach Nelken, Muskat, Zimt und Pfeffer - man nennt es daher auch «Viergewürz». Er wächst in Mexiko, Westindien und Jamaika. Koriander gilt als typisches Kuchengewürz. Man findet diese Frucht in Marokko, aber auch in Ungarn und Rumänien. Nelken fanden in früheren Zeiten neben ihrem Einsatz als feines Gewürz auch Anwendung als häusliches, antibakterielles Mittel. Schon die alten Ägypter kannten dieses Gewürz, das aus Ostafrika, Madagaskar, Indonesien und Brasilien kommt. Zimt ist das wichtigste Gewürz in der Lebkuchenbäckerei und ist seit Urzeiten schon als Heilmittel verordnet worden.

### Tipp

Lebkuchen werden recht schnell wieder hart. Um aber die weiche Konsistenz des Lebkuchens zu erhalten, einfach eine Apfelhälfte oder eine Scheibe Brot neben das Gebäck in die Dose legen. Und immer gut luftdicht verschliessen.





Hannibal  
macht mit

Rezept:  
Klassischer Lebkuchen einfach

Für den Teig:

250g Bienenhonig

125g Butter

50g Rohrzucker

75g Zucker

1 Esslöffel Lebkuchengewürz

1 Teelöffel Zimt

600g Mehl

1 Beutel Backpulver

1 Prise Salz

1 Ei

1 Bogen Backpapier

Für die Glasur:

1 Eigelb, 2 Essl. Rahm

Für die Verzierung:

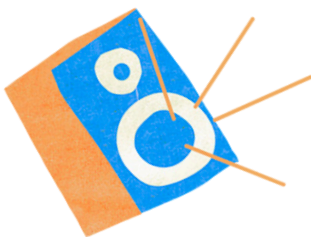
150g Puderzucker, 1 Eiweiss, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Honig, Butter, Rohrzucker und Zucker in Topf schmelzen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Restliche Zutaten beifügen und kneten, bis es ein schöner, geschmeidiger Teig wird. Bei Zimmertemperatur den in Folie eingewickelten Teig für ca. 5 Std. ruhen lassen. Danach den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ca. 5 mm auswallen. Mit Förmlin nach Wahl ausstechen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mit der vorbereiteten Glasur bestreichen. Die ausgestochenen Lebkuchenformen auf ein Backblech mit Backpapier legen und während knapp 10 Minuten bei 180 Grad backen.

Verzieren:

Nach Lust und Laune könnt Ihr den Lebkuchen vor dem Backen mit Mandeln, Kürbiskernen oder kandierten Früchten belegen, oder nach dem Backen mit Zuckerglasur verzieren. Für die Zuckerglasur den Puderzucker mit dem Zitronensaft glattrühren. Die ausgekühlten Lebkuchen dünn damit bestreichen und trocknen lassen. Zu dem übrigen Puderzuckerguss noch so viel Puderzucker zufügen, dass ein dick-cremiger Guss entsteht. Den Guss in einen Gefrierbeutel füllen, ein kleines Loch abschneiden und die Lebkuchen hübsch bemalen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.





Hannibal  
macht mit

## Rezept

Lebkuchen nach dem super  
geheimen «Lebküchner  
Familienrezept»

Von der Mama unseres Kamera=  
producers Nici Lebküchner extra  
für Hannibal!

### Für den Teig:

500g Mehl

500g Zucker

4 gehäufte Esslöffel Kakaopulver

1 Briefli (42g) Lebkuchengewürz

2 Messerspitzen Backpulver

5dl Milch

3 Esslöffel Olivenöl

Auf Wunsch 1 Päckchen Vanillezucker (10g) beifügen.

Für die Verzierung:

200g Puderzucker, 1 Eiweiss, etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Teigschüssel geben und solange umrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Danach Backpapier auf ein Backblech legen und die Teigmasse gleichmässig darauf verteilen. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Mit einer Sticknadel oder einem Holzstäbchen könnt Ihr ausprobieren, ob kein Teig mehr hängen bleibt. Aus dem Ofen nehmen und in gleichmässige Vierecke schneiden.

### Verzieren:

Das Eiweiss und den Puderzucker gut verquirlen. Ein paar Spritzer Zitronensaft dazu geben und solange weiterrühren, bis die Masse spritzfertig ist. Gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft dazugeben. In einen Spritzsack füllen und die Lebkuchen nach Lust und Laune verzieren. Wenn Ihr möchtet könnt Ihr auch noch silberne Zuckerperlen oder bunte Liebesperlen für die Dekoration verwenden.





Hannibal  
macht mit

Rezept *Vegan*

Und den Lebkuchen nach dem super geheimen «Lebküchner Familienrezept» gibt es sogar – Vegan!

Backofen Unter- und Oberhitze  
200 Grad C vorheizen

### Für den Teig:

500 g Mehl (Dinkelmehl)  
350 g Zucker  
4 EL Karobpulver  
1 Päckli Lebkuchengewürz (20g)  
2 Messerspitzen Backpulver  
3 Messerspitzen Salz  
5 dl Haferdrink  
3 EL (Raps-) Öl

### Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen. Haferdrink und Öl mit dem Mixer aufschäumen. Flüssige Mischung mit den trockenen Zutaten vermischen. Den dickflüssigen Teig auf ein grosses Wähenblech streichen. In der Ofenmitte 20 – 25 Minuten backen.

Probe mit Stricknadel machen, ob kein Teig mehr kleben bleibt. Blech auf Gitter stellen, abkühlen lassen. Noch warm in beliebige Schnitten schneiden und mit Zuckerguss verzehren.

