

Presseinformation

Oktoberfest-Leckerei: Die Geschichte des Lebkuchenherzens

Für Wiesn-Fans und Naschkatzen: Rezept für saftige Lebkuchenherzen mit Kartoffeln



I mog di – mit Lebkuchenherzen kann man zuckersüße Botschaften auf romantische Weise verschenken. Besonders saftig werden Lebkuchenherzen mit der Geheimzutat Kartoffeln.

Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 6. September 2022. Ob mit einer süßen Botschaft versehen, einem frechen Spruch oder einfach dem eigenen Namen – Lebkuchenherzen sind eine beliebte Süßigkeit und ein schönes Mitbringsel von Festen. Bekannt wurden sie durch das Oktoberfest, das jährlich traditionell im Herbst in München stattfindet. Wer in diesem Jahr nicht bei der Wiesn dabei ist, kann sich die herzige Leckerei selbst backen. Besonders saftig werden die Lebkuchenherzen dabei mit Kartoffeln. Wie sie sich zubereiten lassen, verrät die Kartoffel-Marketing GmbH.

Das Lebkuchenherz: vom Oktoberfest in die Welt

Auch wenn für die meisten Menschen Lebkuchenherzen von Straßenfesten, Weihnachtsmärkten oder dem Oktoberfest nicht mehr wegzudenken sind, haben die süßen Herzen erst eine relativ kurze Tradition. Entwickelt wurden sie wohl erstmals Ende der 1950er Jahre vom Münchner Bäckermeister Gustav Teschernich, der zuvor Herzen aus Schokolade verkaufte. Da diese jedoch sehr schnell in der Sonne schmolzen, kam er auf die Idee, Lebkuchen in der gleichen Form zu fertigen – das Lebkuchenherz war geboren. Mit Zuckerschrift versehen, entwickelte es sich auf dem Münchner Oktoberfest innerhalb kürzester Zeit zum Verkaufsschlager und wurde schnell auch über die Grenzen Bayerns hinaus bekannt.

Der Lebkuchen selbst hingegen geht auf die Zeit um 350 vor Christus zurück. Auch die alten Ägypter sollen bereits honiggesüßte Kuchen gekannt haben, wie man aus Grabbeigaben weiß. Die Römer kannten einen Kuchen, den panis mellitus, auf den Honig gestrichen und der anschließend gebacken wurde. Lebkuchen, wie wir sie kennen, haben ihren Ursprung im 12. Jahrhundert im belgischen Dinant. Im 16. Jahrhundert waren sie bereits so beliebt, dass in Städten wie Augsburg, Köln, Nürnberg und Ulm Hauptproduktionszentren entstanden. Hier ermöglichten es die guten Handelsknotenpunkte den Lebkuchenbäckern, immer ausreichend mit Gewürzen aus den fernen Ländern versorgt zu sein. Typische Zutaten für Lebkuchen sind heute Honig, Kardamom, Ingwer, Nelken, Anis, Koriander, Macis, Fenchel, Muskat, Piment und Zimt.

Presseinformation

Zum Vernaschen: Lebkuchenherzen mit Kartoffeln werden besonders saftig

Lebkuchenherzen zu Hause zu backen, ist gar nicht so schwer. Mit einem Tipp wird das Ergebnis sogar besonders lecker. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH erklärt: „Wer seinem Lebkuchenteig mehlig kochende Kartoffeln beimischt, kann sich über ein extra saftiges Ergebnis freuen. Zudem sind die Kartoffel-Lebkuchenherzen schon direkt nach dem Backen schön weich, sodass man sie sofort vernaschen kann.“

Um vier Lebkuchenherzen zuzubereiten, 250 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen und in der Schale auf dem Gitter im Ofen bei 200 Grad rund 30 Minuten backen, bis sie gar sind. Die gebackenen Kartoffeln aus dem Ofen holen, abkühlen lassen. Dann das Innenleben von der Schale trennen und in einer Schüssel sammeln, mit einer Gabel zerdrücken und zur Seite stellen. Anschließend 125 Gramm weiche Butter mit 200 Gramm flüssigem dunklem Honig und 100 Gramm braunem Zucker in einen Topf geben. Die Mischung erhitzen, den Zucker unter Rühren schmelzen und alles abkühlen lassen.

In einer Schüssel 350 Gramm Mehl, einen Teelöffel Backpulver, einen Esslöffel Kakaopulver mit einem Esslöffel Lebkuchengewürz vermischen. Nun zwei Eier trennen, das Eiweiß zur Seite stellen, es wird später gebraucht. Die 250 Gramm gestampften Kartoffeln, ein ganzes Ei, die zwei Eigelbe sowie die gut abgekühlte Honig-Butter-Zucker-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles mit dem Handrührgerät vermischen, gegebenenfalls zum Ende hin mit den Händen weiterkneten. Den Teig für die Lebkuchenherzen zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nun eine Schablone für das Lebkuchenherz herstellen: Dazu ein Herz von circa 15 cm Höhe auf ein Stück Pappe malen und ausschneiden. Dann schon einmal den Ofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig für die Lebkuchenherzen aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer sauberen, trockenen und etwas bemehlten Arbeitsplatte mithilfe eines Nudelholzes auf einen Zentimeter Dicke ausrollen. Mithilfe eines Messers und der Herzschablone mehrere Rohlinge aus dem Teig schneiden. Wer mag, bohrt mit dem Stiel eines Löffels zwei Löcher in das Herz, um später ein Band daran zu befestigen. Nun die Teigrohlinge auf das vorbereitete Backblech legen und die Herzen ca. 10 bis 14 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

Während die Lebkuchenherzen abkühlen, lässt sich die Zuckerschrift zubereiten: Dazu das Eiweiß der zwei Eier mit dem Handrührgerät steif schlagen und eine Zitrone auspressen. 250 Gramm

Presseinformation

Pudermucker nun mit einem Esslöffel Zitronensaft vermischen und das Eiweiß unterrühren. Der Zuckerguss sollte sehr zähflüssig sein.

Wer mag, kann die Zuckermasse aufteilen und mit Lebensmittelfarbe einfärben. Den Zuckerguss in einen Spritzbeutel füllen und die Lebkuchenherzen verzieren. Danach alles gut trocknen lassen und die Lebkuchenherzen mit einem Stoffband verzieren und dem Herzensmenschen schenken.

Das Rezept inklusive Videoanleitung gibt es auch online: <https://die-kartoffel.de/zum-oktoberfest-lebkuchenherz-selbstgemacht/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de
Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)
Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 5.404

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Oktoberfest, Lebkuchenherzen, Rezeptidee, Herbst

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank