

CHRISTMAS

BAKERY

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

VON

TINO STEMPEL UND GABRIELA STARK



1. Auflage,

© 2019 Tino Stempel und Gabriela Stark – alle Rechte vorbehalten.

Gabriela Stark

Sterngasse 12

672450 Bobenheim-Roxheim

[office@satureja.com](mailto:office@satureja.com)

[www.satureja.com](http://www.satureja.com)

# Vorwort

Wir lieben ätherische Öle!

Dazu verwenden wir diese nicht nur im Diffuser/Duftlampe oder Massageölen, nein, wir nutzen diese auch ausgiebig in der Küche zum Würzen unserer Gerichte. Die Aromaküche und vor allem auch die experimentelle Aromaküche ist genau unser Ding!

Darin ergänzen Tino und ich uns seit Jahrzehnten. Ätherische Öle geben nicht nur ihr wunderbares Aroma an Mayonnaisen oder Salate, nein, vor allem die Süßspeisen und Kuchen in allen Varianten haben es uns hier angetan.

Aus unserer Freude am Backen ist erst ein Adventskalender entstanden, den wir im Jahr 2019 auf der Satureja-Facebook- und Instagramseite veröffentlicht haben und nun auch auf einem überarbeiteten PDF. Hier haben nochmal zwei weitere überaus geniale Rezepturen Eingang gefunden – die Tannenmousse und der Käsekuchen mit der Yuzu-Zitrone.

## Was wir uns wünschen?

Das ihr ebenso viel Freude mit den ätherischen Ölen in der Küche habt, wie wir!

Gabriela Stark  
Aromakologin

Tino Stempel  
Hobbybäcker

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| VORWORT                               | 2  |
| WERTSCHÄTZUNG UND FAIRNESS            | 4  |
| URHEBERRECHT                          | 5  |
| CHRISTMAS BAKERY MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN | 6  |
| SCHOKOTRÜFFEL                         | 10 |
| LINZERPLÄTZCHEN                       | 12 |
| WELTBESTE VANILLEKIPFERLE             | 15 |
| ZITRONENMAKRONEN                      | 17 |
| AZTEKENSCHOKOLADE                     | 19 |
| GLÜHWEIN                              | 21 |
| HEIßE SCHOKOLADE                      | 21 |
| TONKA-CHRISTSTOLLEN                   | 23 |
| APFELSINENSTANGEN                     | 25 |
| HOLUNDER-LIMETTEN-MAKRONEN            | 27 |
| WEIHNACHTLICHE                        |    |
| NUSS-SCHOKO-CREME                     | 29 |
| FEINES BUTTERGEBÄCK                   | 31 |
| ANISPLÄTZCHEN                         | 33 |
| GRENOBLER WALNUSSEBISSEN              | 35 |
| ZITRONEN-KOKOS-KUGELN                 | 37 |
| ORANGEN-SCHOKO-COOKIES                | 39 |
| MARZIPANMAKRONEN                      | 41 |
| WALNUSSEMAKRONEN                      | 43 |
| SCHOKOBERGE                           | 45 |
| NUSSSTREUSEL-TALER                    | 47 |
| AFTER CHRISTMAS DESSERT               | 49 |
| MOUSSE AU CHOCOLAT                    | 51 |
| BLITZ-MOUSSE FÜR FAULE                | 52 |
| TANNENMOUSSE                          | 52 |
| KÄSEKUCHEN                            |    |
| MIT YUZU — ZITRONE                    | 54 |
| MAYONNAISE                            | 56 |
| WÜRZIGES SALATÖL                      | 58 |
| GABRIELA STARK                        | 60 |
| TINO STEMPEL                          | 61 |

## WERTSCHÄTZUNG UND FAIRNESS

Mit extrem viel Liebe für unsere Küche haben wir die Rezepte entwickelt. Die Quellen unserer Rezepte, die wir mit ätherischen Ölen und anderen Zutaten weiterentwickelt haben, sind alle im PDF genannt. Denn wir nehmen das Urheberrecht sehr Ernst und finden, es gehört sich auch nicht, wenn andere etwas entwickelt und veröffentlicht haben, auf das wir wiederum aufbauen können.

Wir freuen uns über jede Wertschätzung und der faire Umgang mit unseren Rezepten und Texten.

Wertschätzung bedeutet die Arbeit eines Menschen tatsächlich auch Wert zu schätzen und fair zu behandeln.

## PRIVATE NUTZUNG

Gerne dürft Ihr einzelne Inhalte, auch auszugsweise, unserer Christmas Bakery teilen, dafür erwarten wir allerdings eine Verlinkung und Namensnennung.

Genau bedeutet dies, dass beim Teilen und Veröffentlichen auf privaten Webseiten und Social Media Accounts eine Quellenangabe mit Namensnennung und Verlinkung erfolgt: Tino Stempel und Gabriela Stark Aromakologin, [www.satureja.com](http://www.satureja.com)

## KOMMERZIELLE NUTZUNG

Eine kommerzielle Nutzung der Christmas Bakery und anderer Inhalte meiner Webseite [www.satureja.com](http://www.satureja.com) ist nicht gestattet.

Bedenkt bitte, den erheblichen Aufwand, den wir haben. Es ist ja nicht nur das Schreiben über den Duft, die Aufstellung der Rezepturen, nein, wir haben alles gebacken, getestet und für gut befunden!

Gerne arbeiten wir mit Firmen, Dienstleistern, Redakteuren, Autoren, Journalisten und Werbeagenturen auf offiziellen Wegen zusammen.

Wenn Ihr also an unserem profunden Aromaküchenwissen mit den wundervollen ätherischen Ölen teilhaben möchtet, nehmt bitte mit mir Kontakt (E-Mail: [office@satureja.com](mailto:office@satureja.com) – Ansprechpartner Gabriela Stark) auf.

## URheberRECHT

Das Urheberrecht liegt bei Tino Stempel und Gabriela Stark.

Die vorliegenden Rezepte und Texte sind urheberrechtlich geschützt.

Jede weitere kommerzielle Verwertung, z.B. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen der Christmas Bakery, Übersetzungen, das Weitergeben und Einspeichern auf digitalen Plattformen, wie z.B. docplayer, Yumpu und ähnliche, kommerzielles Produktmarketing und kommerzielle Nutzung der Inhalte für Shops und Firmen, ist ohne unsere schriftliche Zustimmung unzulässig und strafbar.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der Christmas Bakery vorgestellten Rezepturen und Duftbeschreibungen entstehen können.

Alle Rezepturen wurden von uns entwickelt, erprobt und für gut befunden, dennoch liegt es außerhalb unseres Bereiches, wenn Rohstoffe verwendet werden, die nicht den Anforderungen an ein ätherisches Öl entsprechen, ätherische Öle unsachgemäß verwendet werden oder individuelle Befindlichkeiten, wie z.B. Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder Allergien gegen bestimmte Düfte vorliegen.

Geschrieben wurde die Christmas Bakery in den Schriftarten  
Oceanwide Reg.

CHRISTMAS COOKIES

Christmas Manja

Diese Schriftarten können hier erworben werden:

<https://www.creativefabrica.com/de/>

# CHRISTMAS BAKERY MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Weihnachten und Plätzchen, das gehört einfach zusammen. Ein Gebäckeller zum Kaffee oder Tee oder zur Bescherung, das macht Weihnachten rundum zum Genuss. Oder nach einem Tag im Kalten nach Hause kommen, eine selbstgemachte heiße Schokolade und ein paar Kekse dazu genießen - da lässt sich auch das Schmuddelwetter gut ertragen.

## WAS IST NEU AN UNSEREN REZEPTEN?

Wir nutzen statt billiger Aromaöle die hochwertigen ätherischen Öle von Primavera und Neumond. Wer damit einmal gebacken hat, wird nie wieder auf die billige chemische Variante zurückgreifen. Der Geschmack ist unvergleichlich! Während es nur wenige Backöle gibt, ist die Auswahl an ätherischen Ölen sehr groß und viele lassen sich in der Küche einsetzen.

Bis auf die Zitrusöle können ätherische Öle über einen langen Zeitraum genutzt werden, ohne dass das Aroma verfliegt. Im Gegensatz zu getrockneten Kräutern, die nach einem Jahr kaum noch zu gebrauchen sind.

## DIE ZUTATEN

**Süßrahmbutter** statt der gesäuerten Variante zu verwenden, ist der erste Tipp. Damit gelingen die Plätzchen am besten. Diese Butter hat nicht den leicht säuerlichen Nachgeschmack.

Bei Gebäcken empfiehlt es sich, auf **normales Weißmehl 405** zurückzugreifen. Mit Vollkornmehlen werden die Teige zu schwer und das Verhältnis zu den übrigen Zutaten passt nicht. Wer aber Erfahrung hat, kann natürlich die Rezepte entsprechend anpassen.

Es ergeben sich neue Geschmacksvariationen, wenn man **die Nüsse** austauscht. Verwendet werden können Hasel- und Paranüsse, Cashewkerne, Mandeln, Macadamias und Walnüsse.

## VANILLEZUCKER KANN MAN GANZ EINFACH HERSTELLEN

Eine oder zwei Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark für die Bäckerei verwenden und die Schoten auf der Heizung trocknen lassen. Dann in einer Plastikdose oder einem Glas die Schoten mit 500 gr Zucker mischen und zwei Wochen stehen lassen. Ruhig öfters einmal durchschütteln.

Ein Esslöffel entspricht einem Tütchen Vanillezucker. Wer einen kleinen Mixer hat, kann die getrockneten Schoten auch staubfein mahlen und dann zurück in den aromatisierten Zucker geben.

## ZUR QUALITÄT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Ich muss ja immer schmunzeln, wenn mich Anfragen erreichen, ob die ätherischen Öle, in meinem Shop, für die Aromaküche verwendet werden können oder welche sich für die Aromaküche eignen.

Ein ätherisches Öl in einer sehr guten Qualität kann sowohl für die medizinische Seite verwendet werden, ebenso für DIY – Körper- und Massageöle, Duftlampe, Bäder und natürlich auch für die Aromaküche. Dafür eignet sich jeder Duft, der auch als Gewürz Eingang in die Küche gefunden hat.

Dabei ist es egal, unter welchem Aspekt dieser Duft vermarktet wird.



Es gibt vier gesetzliche Wege ein ätherisches Öl in den europäischen Handel zu bringen:

- als kosmetisches Mittel, der Duft unterliegt der Europäischen Kosmetikverordnung

Dieser Weg wird mittlerweile von vielen Herstellern und Firmen beschritten, weil hier die „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ nicht auf dem Etikett angebracht werden müssen.

- Als Bedarfsgegenstand, damit fällt der Duft unter die europäische REACH-Verordnung (wie alle Chemikalien auch)

Hier müssen die „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ auf das Etikett.

- Als Lebensmittel, damit fällt der Duft unter das Lebensmittelrecht, der deutschen und europäischen Bestimmungen

Auch hier müssen keine „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ auf dem Etikett aufgebracht werden.

- Als medizinisches Mittel, damit fällt der Duft unter das deutsche Arzneimittelgesetz

Dieser Weg wird von den guten Herstellern nicht beschritten, da hier das ätherische Öl standardisiert sein muss und jede Charge die gleichen Inhaltsstoffe aufweisen müssen. Diese ätherischen Öle sind alle verändert, Inhaltsstoffe entzogen (rektifiziert) und mit anderen Düften verschnitten. Ebenso finden sich hier auch viele Verwechslungen, wo gleich eine komplett andere Pflanze darin ist, wie das Etikett verheißt (Beispiel Melisse). Die „Giftaufkleber und Gefahrenzeichen“ müssen hier auch nicht auf das Etikett.

Wie Sie einen Anbieter für eine sehr gute Qualität an Düften finden, habe ich hier beschrieben:

<https://www.satureja.com/i/naturreine-aetherische-oele>

Wie die Qualität bei Düften sichergestellt wird, lesen Sie hier:

<https://www.satureja.com/i/qualitaet-aetherischer-oele>

Sehr gute Anbieter haben übrigens ein Chargensystem, wo Sie bei jeder Charge die jeweiligen Analysewerte des Duftes in Ihrem Fläschchen nachfragen können.

WAS ALLERDINGS MERKWÜRDIGERWEISE BEI FAST ALLEN ANBIETERN  
UND AUTOREN DER AROMAKÜCHE NIE BEMERKT WIRD:

ZITRUSÖLE MÜSSEN FÜR DIE AROMAKÜCHE IN ZERTIFIZIERTER  
BIO-QUALITÄT SEIN!

WARUM?

Die Zitrusfrüchte werden vor der Ernte im konventionellen Anbau mit Pestiziden, Pilzmitteln und Wachsen behandelt, was eigentlich kein Problem darstellt, weil die Schale sehr dick ist und das Fruchtfleisch oft nur wenig davon betroffen ist. Die ätherischen Öle aus den Zitrusfrüchten werden allerdings nach der Ernte direkt aus den Schalen gewonnen, da die Öldrüsen in der Schale sitzen.

So findet sich jedes Mittel, was vor der Ernte verwendet wurde, auch im ätherischen Öl wieder. Dieses wird in der Aromaküche innerlich angewendet und so wandern Spuren dieser Pflanzenschutzmittel und Wachse in unseren Körper.

Wenn Sie also Wert auf die Qualität Ihrer Zutaten in der Küche legen, dann greifen Sie zu den Bio-Zitrusdüften! Denn die dürfen nicht behandelt werden.

ANSONSTEN STEHT EURER EXPERIMENTFREUDIGKEIT NICHTS MEHR IM WEGE.

FREUT EUCH AUF BACKIDEEN, KLEINE GESCHENKE AUS UND FÜR DIE KÜCHE UND JA, ES WIRD  
NUN RICHTIG LECKER!

# Schokotrüffel

## ZUTATEN

125 gr Kakaopulver  
250 gr Puderzucker  
200 ml Sahne  
100 gr Butter  
5 Tropfen Tonka-Extrakt (*Dipteryx odorata*)  
5 Tropfen Kakao-Extrakt (*Theobroma cacao*)

## VARIATION

5 Tropfen ätherisches Orangen- oder Blutorangeöl (*Citrus sinensis*)  
5 Tropfen Vanille-Extrakt (*Vanilla planifolia*)

## ZUBEREITUNG

Zuerst die ätherischen Öle in der Sahne emulgieren. Dann die Butter schaumig rühren. Restliche Zutaten sieben und dazu geben, verkneten und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend zwischen kühlen Handflächen zu Kugeln formen. Diese in Kakaopulver oder Puderzucker wälzen.

Kühl aufbewahren und bald verbrauchen.

Haltbarkeit im Kühlschrank ca. eine Woche.

DIESE TRÜFFEL SIND NATÜRLICH AUCH EIN TOLLES NIKOLAUS- ODER WEIHNACHTSGESCHENK FÜR LIEBE MENSCHEN ODER NETTE ARBEITSKOLLEGEN. EBENSOWIE FÜR EIN WICHTELGESCHENK SCHNELL GEMACHT.



Tonka-Extrakt ist ein wunderbarer Seelentröster in dunklen Zeiten und bringt der Seele viel Licht, Wärme und Geborgenheit.

Kakao-Extrakt und Schokolade sind sowieso göttlich und verwöhnen Seele und Gaumen.

# Linzerplätzchen

## ZUTATEN

200 gr Butter  
200 gr Zucker  
200 gr fein gemahlene Walnüsse  
300 gr Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Ei

2 EL Kirschwasser, darin emulgiert und bitte wirklich aufpassen beim Dosieren!  
5 Tropfen Zimtrinde (Cinnamomum verum)  
5 Tropfen Kakaoextrakt (Theobroma cacao)  
1 Tropfen Nelke (Syzygium aromaticum)  
5 Tropfen Zitrone (Citrus limon)

## FÜLLUNG

Als Füllung ist selbst gemachtes Latwerge die Krönung. Aber auch Johannis- oder Brombeergelee schmecken sehr gut.

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und im Kühlschrank 1 h ruhen lassen. Dann ca. messerrückendick ausrollen und Kreise ausstechen. Diese mit Marmelade füllen. Schön sind zweigeteilte Formen (unten rund oben rund mit freier Mitte). Die Plätzchen bei 180°C Ober /Unterhitze oder 160°C Umluft ca. 10-12 Minuten backen.

Sie können, wenn sie kalt sind, mit Puderzucker bestäubt werden, schmecken aber auch ohne einfach traumhaft.

# Geht sogar als Kuchen

Wer das Ganze als Kuchen backen will, teilt den Teig in zwei Portionen: Zwei Drittel für den Boden und den in der Form hochgezogenen Rand.

Klassisch kommt Pflaumenmus bzw. Latwerge als Füllung auf den Teig. Aber es gehen auch rote Marmeladen oder Gelees. Nun das restliche Drittel des Teigs ausrollen und gleichmäßig breite Streifen schneiden. Diese als Gitter über den Kuchen legen. Wer es lieber weihnachtlich mag, sticht Sterne aus und legt diese auf den Kuchen.

Dann bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 1h backen.



# Was man über die Linzerplätzchen noch wissen sollte!

DIESE PLÄTZCHEN SIND KALORIENBOMBEN - ABER WAS FÜR WELCHE!  
DER TEIG WAR IN MEINER KINDHEIT DAS HIGHLIGHT DES HERBSTES UND MEIST HABEN WIR IHN  
SCHON ROH SEHR DEZIMIERT.

DAHER UNBEDINGT FRISCHE EIER VERWENDEN UND EINE QUALITÄTSKONTROLLE IM  
ROHZUSTAND MACHEN. DIE PLÄTZCHENVARIANTE DER LINZERTORTE IST EIN WAHRER  
HOCHGENUSS.

WIR HABEN JA EINIGE MENGE DARÜBER NACHGEDACHT, WELCHE ÄTHERISCHEN ÖLE AUCH BEI  
ERKÄLTUNGEN WIRKEN UND AUCH ÜBER MÄNNERGRIPPEPLÄTZCHEN NACHGEDACHT UND JA, DIE  
LINZERPLÄTZCHEN GEHÖREN UNBEDINGT DAZU.

DIE ÄTHERISCHEN ÖLE (ZIMTRINDE, NELKENKNOSPE UND ZITRONE) SIND ALLESAMT SEHR GUT  
BEI ERKÄLTUNGEN UND ZUM STÄRKEN DES IMMUNSYSTEMS IN DER KALTEN JAHRESZEIT.