

31. Januar 2012

Käsekuchen

Eines der wichtigsten Themen für den Ausdauersportler ist die Ernährung vor und bei dem Wettkampf. Ob Sieg oder Niederlage, die Profis müssen sich da an strenge Regeln halten, und ihren Kalorienverbrauch und Speicher, sowie die möglichst effektive Aufnahme, immer im Auge behalten. Ich bin da recht froh, dass ich da nicht ganz so nach Plänen und Regeln leben muss. Da geht dann schon mal ein Stück Schokolade oder auch ein Glas Rotwein. Alkohol ist bei allen Spitzenathleten ein absolutes „no go“. Die Mehrheit der Sportler, die ich kenne, steht auf ein Stück Kuchen nach einer langen Fahrradausfahrt oder einem Wettkampf. Mein absoluter Favorit ist „Riwwelkuchen“ (Streuselkuchen).



Streuselkuchen ist ursprünglich ein flacher Blechkuchen aus süßem Hefeteig mit einem Belag aus Streuseln, einer krümeligen Mischung aus Zucker, Fett und Mehl, die im Verhältnis 1:1:2 gemischt werden. Er war früher vor allem in Schlesien verbreitet, ist aber heute in ganz Deutschland bekannt.

Für eine Tasse Kaffee mit einen schönen Stück „Riwwelkuchen“ würde ich ohne weiteres auf gebratenes Fleisch mit Beilagen verzichten.

In einer bekannten Triathlon Zeitung gibt es immer die Rubrik „**10 fragen antworten**“. Zwei Triathlon Athleten aus dem Profilager beantworten die immer gleichen 10 Fragen. Hier war in einer der letzten Ausgaben zu der Frage 2, folgende Antwort gegeben worden. **Frage 2:** Welche Fähigkeit würden Sie gerne besitzen? **Antwort:** Ich bin mit meinen Talenten recht zufrieden, aber ein guter Käsekuchen ist mir bisher noch nicht gelungen. Für mich war auch noch die Antwort auf die Frage 9 sehr interessant. **Frage 9:** Wo sehen sie sich in zehn Jahren? **Antwort:** Entweder ganz vorne dabei oder einer alltäglichen Arbeit nachgehend. Vielleicht als Besitzer einer Käsekuchenfabrik.

Ich liebe zwar Streuselkuchen ohne Ende, habe aber bei der Zubereitung noch kein für mich zufrieden stellendes Ergebnis erhalten. Anders beim Käsekuchen, mein Zweitname ist Mister Käsekuchen. Rezept und die Zubereitung sind hier ausgereift und bis auf kleine Aussetzer gelingt er fast immer.



Nachdem ich das gelesen hatte, kam es mir in den Sinn, die Rubrik Kuchen auf der Homepage aufzunehmen. All denen, die Probleme mit Käsekuchen haben, kann hier geholfen werden. Wäre schön, wenn ich Rückmeldung zu meinem Rezept erhalten könnte oder auch alternative Varianten der Kreation Käsekuchen. Hoffe auch an dieser Stelle, ein gutes Rezept für einen Streuselkuchen zu erhalten, der Hefeteig sollte schön aufgehen.

Lasst es Euch schmecken - Euer Mister Käsekuchen (ROKU)