

## **Marzipan selbst herstellen**

Bei der Entwicklung eigener Marzipan-Rezepte orientiert man sich an der Originalrezeptur:

Zwei Drittel Mandeln werden mit einem Drittel Zucker vermengt. Dafür dienen 65 Gramm sehr fein gemahlene Mandeln als Basis, verfeinert mit Puderzucker, Honig oder Kokosblütenzucker, Rosenwasser, Kakaopulver und Bittermandel-Öl oder -Aroma.

Das Bittermandelöl ist ein Kompromiss: Eigentlich werden zur Marzipanherstellung einige Bittermandeln verwendet. Doch die enthalten giftige Blausäure. Im Haushalt ist das Risiko einer gefährlichen Dosierung zu hoch – darum sollte man besser die Aromatropfen verwenden.

## **Drei Ideen für Marzipan-Rezepte**

- 65 Gramm Mandelmehl mit 25 Gramm Puderzucker mischen. Etwas Rosenwasser und fünf Tropfen Bittermandelaroma hinzufügen. Dann die Masse kneten. Bei der professionellen Marzipanherstellung wird die Masse in Kupferkesseln über offenem Feuer gerührt und dabei leicht geröstet. Im Haushalt wird stattdessen geknetet und die Masse dann zu kleinen Bällchen geformt, die abschließend durch Kakao gerollt werden. Fertig sind die Marzipankartoffeln.
- Der Zucker kann wie im Orient durch Honig ersetzt werden. Allerdings schmeckt Honig süßer und feiner, deshalb benötigt man zur Marzipanherstellung weniger als Puderzucker: Auf 65 Gramm Mandelmehl reichen 20 Gramm Honig. Wieder kneten und zu Honig-Marzipan-Kartoffeln verarbeiten.
- Das Gleiche funktioniert mit Kokosblütenzucker. Kokosblütenzucker wird gern als gesunder Zuckerersatz bezeichnet, da er den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen lassen soll. Dies ist jedoch umstritten. Und Vorsicht: Auch Kokosblütenzucker enthält genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker.

**Viel Spaß beim Nachmachen!**