

Informationen zur Sendung vom 10.07.2026

Pavlova mit Beeren der Saison

Von Ulla Scholz

Zutaten (6-8 Portionen)

Baiser-Boden

350 g feiner Zucker
6 Eiweiß
2 EL Speisestärke
1-2 EL Weißwein- oder
Apfelessig

Außerdem

200 g Schlagsahne
1 Päckchen Sahnesteif
Frische Minze oder Melisse
zum Dekorieren

Beerenfüllung

250 g Stachel- oder
Johannisbeeren
100 ml Wasser
100 g Zucker
Abrieb einer halben Bio-Zitrone
½ TL Ingwerpulver

Zubereitung

Die Eier sauber trennen. Das Eiweiß – es sollte Raumtemperatur haben – in eine saubere Schüssel geben. Von der Zuckermenge zwei Esslöffel Zucker mit der Stärke sorgfältig vermischen und zur Seite stellen.

Das Eiweiß mit einem Rührgerät aufschlagen, bis es deutlich an Volumen zugenommen hat. Nun im Abstand von jeweils 30 Sekunden den Zucker zugeben. Der Zeitabstand ist wichtig, damit der Zucker aufgenommen wird und die Baisermasse gut aufgeht.

Wenn der gesamte Zucker eingearbeitet ist, kommt das Stärkezuckergemisch und der Essig dazu. Jetzt nicht mehr lange schlagen, sondern zwei Drittel der Masse mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einer Kuppel auftragen. Den restlichen Eischnee in einen Spritzbeutel füllen. Mit einem angefeuchteten Löffel in die Kuppel eine breite Vertiefung drücken. Hier wird später die Schlagsahne eingefüllt. Mit dem Eiweiß aus dem Spritzbeutel rund um die Kuhle kleine Rosetten platzieren.

Die Pavlova im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Ober-/Unterhitze zunächst 30 Minuten anbacken. Anschließend die Temperatur auf 120 Grad absenken und ca. 50 Minuten trocknen lassen. Mit Umluft sind es 100 Grad und circa 80 Minuten. Nach dem Backen den Ofen nicht komplett öffnen, sondern zunächst einen Kochlöffel in die Türöffnung stecken. So kann die warme Luft langsam entweichen und das Gebäck fällt nicht zusammen.

Wenn die Pavlova nicht sofort gefüllt wird, kann man sie nach dem Auskühlen in eine passende Dose legen und mit einem Deckel verschließen. Sie hält sich so einige Tage und eignet sich bestens, wenn Gäste erwartet werden, das Gebäck schnell ganz frisch fertigzustellen.

Für die Beerenfüllung das Obst waschen und putzen. In einem Topf den Zucker mit Wasser verrühren und circa 15 Minuten einkochen. Es sollte eine leicht dickliche Lösung entstehen. Zum Schluss den Ingwer und abgeriebene Zitronenschale zugeben. Die Johannis- oder Stachelbeeren in einen breiten Topf füllen. Sie dürfen nicht zu hoch übereinanderliegen,

Informationen zur Sendung vom 10.07.2026

Pavlova mit Beeren der Saison

Von Ulla Scholz

damit das Obst schön in Form bleibt. Die Zuckerlösung über die Beeren gießen, einen Deckel auflegen und alles drei bis vier Minuten erhitzen. Dann den Deckel abnehmen und alles auskühlen lassen.

Für die Füllung der Pavlova die Sahne ohne Zucker zunächst aufschlagen und zuletzt Sahnesteif zugeben.

Anrichten

Die Baiser-Form auf eine Tortenplatte legen. In die Mitte die Sahne einfüllen. Den Saft der gekochten Beeren vorsichtig abgießen und auffangen, damit er kann anderweitig verwertet werden. Die Beeren auf der Sahneschicht anrichten. Die Pavlova mit Minze oder Melisse garnieren und servieren.

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Zucker zu 0,50 Euro; 6 Bio-Eiweiß zu 3,29 Euro; 2 EL Speisestärke zu 0,05 Euro; Weißwein- oder Apfelessig zu 0,05 Euro; 1 Päckchen Sahnesteif zu 0,35 Euro; 200 g Schlagsahne zu 0,99 Euro; 250 g Stachel- oder Johannisbeeren zu 4,00 Euro (aus Garten- oder Schrebergarten kostenfrei); Gewürze und Deko wie Bio-Zitronenschale, Ingwer und Minze- oder Melissenblätter pauschal zu 0,30 Euro.

Pro Portion circa 1,58 Euro

Mit Obst aus dem Garten:

Pro Portion circa 0,92 Euro

Was mache ich mit dem Eigelb?

Das Eigelb kann, wenn man ein Kuchenbuffet vorbereitet, gut zu portugiesischen Blätterteigtörtchen verarbeitet werden. Als Dessert bietet sich eine Bayrische Creme an, die auch nur Eigelb enthält.

Link zu ehemaligen Rezepten:

Pastéis de Nata

Bayrische Creme zu Fruchtsalat

Informationen zur Sendung vom 10.07.2026

Pavlova mit Beeren der Saison

Von Ulla Scholz

Pavlova – darauf kommt es an

Eiweiß sorgfältig trennen und Schüssel muss sauber sein.

Einen feinkörnigen Zucker wählen. Puderzucker eignet sich nicht, da er Rieselhilfen enthalten kann, die das Aufgehen des Eischnees behindern. Falls kein feinkörniger Zucker verfügbar ist, kann Haushaltszucker im Mixer kurz püriert werden, damit er feiner wird.

Zucker langsam unterrühren.

Die Stärke mit etwas Zucker mischen, dann verklumpt sie nicht beim Einrühren.

Essig erst am Schluss zugeben.

Den Backofen im Blick behalten. Die Pavlova sollte hell und nicht braun werden. Falls sie zu dunkel wird, die Hitze reduzieren.

Die Backofentür nach der Backzeit nicht sofort öffnen. Den Herd abschalten und einen Kochlöffel in die Tür stecken.

Der Oma-Faktor

Oma hat Stachelbeeren aus der Konserve oder frische Johannisbeeren aus dem Garten auf einen Mürbeteig gelegt. Dann wurde aus etwas Fruchtsaft ein Tortenguss angerührt und über die Beeren gegossen. Getoppt wurde das Ganze mit einer Baiserhaube, die im Ofen mit dem Tortenboden kurz überbacken wurde.

Diesen Kuchen sollte man stets kühlen, da das Eiweiß nicht ausreichend erhitzt wurde. Hier unbedingt frisches Eiweiß verwenden. Das Gebäck im Kühlschrank aufbewahren und Reste am folgenden Tag verzehren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!