

## So machst du die perfekte Pavlova-Torte

VORBEREITEN

105  
Min.

RUHEN

120  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Pavlova

#### Für das Baiser

6 Eier  
320 g extrafeiner Backzucker  
1 Teelöffel Speisestärke  
1 Teelöffel Weißweinessig  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

#### Für das Topping

500 ml Sahne  
2 Kiwis  
2 Passionsfrüchte  
10 Erdbeeren

Frische Früchte auf cremig aufgeschlagener Sahne türmen sich elegant auf einer Wolke aus leichtem Baiser. Eine Pavlova Torte, die so leicht ist, dass du sie eigentlich mit der Gabel auf dem Teller festhalten und direkt vernaschen müsstest, damit sie nicht davonschwebt.

Meine erste Begegnung mit einer Pavlova Torte war eine kleine Offenbarung. Ich wollte zum Sommerfest der Nachbarn ein Dessert mitbringen, aber keinen Nullachtfünfzehn Kuchen oder irgendeine süße Creme servieren. Das Dessert sollte leicht sein, aber dennoch

eine Geschmacksexplosion auslösen und zudem optisch was hermachen. Nach einer kurzen Recherche stieß ich dann auf die sommerliche Torte aus luftigem Baiser und frischen Früchten. Was auf dem Bild nach viel Arbeit aussah, war tatsächlich in ein paar Handgriffen schnell gemacht. Und das Ergebnis? Ich werde heute noch von meinen Nachbarn auf die damals mitgebrachte Pavlova angesprochen. Ich zeige dir hier Schritt für Schritt, wie du die perfekte Pavlova-Torte zauberst – es ist wirklich ganz einfach.

### Pavlova Torte: woher kommt der Name?

Was nach einem himmlischen Sommerdessert klingt, hat zwischen den Australiern und Neuseeländern einen schon jahrzehntelangen Streit ausgelöst. Denn: Beide Länder behaupten, dass sie die original Pavlova-Torte erfunden haben. Nun ist die Pavlova in beiden Ländern das Nationaldessert. Seither gibt es kaum noch eine Feierlichkeit ohne die köstliche Baisertorte.

Ende der 1920er-Jahre beehrte die **russische Balletttänzerin Anna Pawlowna Pawlova** Australien und Neuseeland und führte dort den speziell für sie choreografierten sterbenden Schwan auf. Das Solo dauerte ca. 3 Minuten – mehr brauchte Anna Pawlova auch nicht, um die Menschen in Ekstase zu bringen.

Vermutlich inspiriert vom weißen Ballerina-Kleid und der Leichtfüßigkeit Anna Pawlowas, entstanden in Australien und in Neuseeland die ersten Rezepte. Doch, wer hat sie erfunden? Bei den Australiern darf der deutschstämmige Küchenchef Herbert Sachse die Lorbeeren dafür ernten. Er soll die Torte 1935 mit den Worten „Sie ist leicht wie die Pavlova“ präsentiert haben. Die Neuseeländer allerdings sind der Meinung, dass die Pavlova-Torte von ihnen erfunden worden sei. Eine (neuseeländische) Wissenschaftlerin belegte, dass es bereits 1929 in einem neuseeländischen Kochbuch ein Rezept für „Pavlova Cakes“ gab. Allerdings war dies ein Rezept für kleine

# So machst du die perfekte Pavlova-Torte

Törtchen. Ein Küchenchef aus Wellington soll es erfunden haben.

## Was ist das Besondere an der Pavlova?

Das wirklich Besondere an der Pavlova ist, neben dem wunderschönen Anblick, das Fundament aus **leichtem Baiser**. Der Schnee aus Eiweiß und Zucker ist bei der Pavlova von **außen knusprig** und hält somit die Sahne und das restliche Topping, ist aber **im Inneren herrlich weich** – wie bei einem Marshmallow oder einem Schaumkuss.

Die **klassische Variante** ist ein luftiger Baiserboden getoppt von **gesüßter Schlagsahne, Erdbeeren, Kiwis und Passionsfrucht**. Wie du dir sicher schon denkst, kann man diese fabelhafte Torte mit ganz vielen Toppings verschönern.

## Die Basis aller Pavlova-Torten: das perfekte Baiser

Die Pavlova wird auch **Meringue-Torte** genannt. Meringue ist ein anderer Name für Baiser. Das macht nochmal deutlich, dass eine gute Pavlova-Torte eine gute Basis braucht. Du merkst also, für die gute Pavlova brauchst du das beste Baiser. Im Grunde ist die Zubereitung von Baiser wirklich sehr einfach, aber es gibt ein paar Dinge zu beachten. **Die perfekte Baisermasse ist strahlend weiß, glatt und glänzend**. Damit dir dies immer gelingt, habe ich ein paar grundlegende Tipps und Tricks für dich zusammengestellt:

- Die Hauptzutaten sind Eiweiß und Zucker. Du kannst **pro Eiweiß ca. 55 g Zucker** einplanen.
- Baiser wird im Ofen eigentlich eher **getrocknet** als gebacken. Die **ideale Temperatur liegt bei ca. 110 – 120 °C**.
- Nutze lieber **extra feinen Backzucker**. Der Backzucker löst sich besser im Eiweiß auf und du bekommst ganz glatten Eischnee.
- Füge den **Zucker** nicht auf einmal, sondern **nach und nach** hinzu.
- Um zu testen, ob sich der Zucker aufgelöst hat, nimm einen Klecks **Baisermasse zwischen Daumen und Zeigefinger** und **reibe sie aneinander**. Solltest du noch Zuckerkörner spüren, mixe noch ein wenig weiter.

- Die **Eier** sollten **Raumtemperatur** haben. So lässt sich das Eiweiß besser aufschlagen. Nimm sie also mindestens 20 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank.
- Beim Trennen der Eier darf das **Eiweiß keine Verschmutzungen** haben. Es darf kein Rest vom Eigelb ins Eiweiß geraten. Verschmutztes Eiweiß lässt sich schlecht bis gar nicht aufschlagen.
- Die zum Aufschlagen verwendete Schüssel muss ebenfalls sauber sein. Es dürfen sich darin **keine Rückstände von Feuchtigkeit oder Fett** befinden. Feuchtigkeit und Fettrückstände verschlechtern die Aufnahme von Luft. Das führt zu schlechtem Eischnee.
- Nur **Schüsseln aus Glas oder Metall** verwenden. In Kunststoffschüsseln verstecken sich aufgrund der offenen Struktur oft noch Fett oder Feuchtigkeit.
- Eischnee mag **keine hohe Luftfeuchtigkeit**. Wenn du also die Möglichkeit hast, plane deine Pavlova an trockenen Tagen. Verschiebe auch das Kochen von Wasser auf einen späteren Zeitpunkt.
- Ganz frische Eier sind nicht ganz so gut geeignet, wie schon ein paar Tage alte. Das liegt daran, dass ganz frische Eier festeres Eiweiß haben, dass sich nicht so schön aufschlagen lässt.

## So machst du eine Pavlova – die Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 -

Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucker abwiegen und restliche Zutaten zurechtlegen.

## So machst du die perfekte Pavlova-Torte



- 2 -

Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß muss vollkommen frei von Eierschale und Eigelb sein.



- 3 -

Eiweiß aufschlagen, bis sich erste Spitzen bilden.



- 4 -

Nach und nach Zucker hinzufügen.



- 5 -

Zum Stabilisieren Speisestärke hinzufügen. Sobald diese untergemixt ist, Weißweinessig hinzugeben. Gründlich unterrühren und zuletzt Vanilleextrakt hinzufügen.

## So machst du die perfekte Pavlova-Torte



- 6 -

Mach den Kopfüber-Test: Dein Eischnee ist bereit, wenn alles schön fest ist und nichts mehr rauskleckert.



- 7 -

Backblech mit Backpapier auslegen. Damit nichts rutscht, Ecken des Backpapiers jeweils mit einem Klecks der Baisermasse am Backblech fixieren. Baisermasse auf das Backblech geben und daraus mit einer Kuchenpalette eine runde Scheibe mit ca. 20-25 cm Durchmesser formen. Du kannst dir vorher auch als Hilfestellung die Form auf das Backpapier zeichnen.



- 8 -

Baiserboden ca. 90 Minuten im heißen Backofen backen. Baiser nach der Backzeit komplett im geschlossenen Ofen auskühlen lassen. Der Baiserboden ist fertig, wenn die äußere Schale hart ist. Sahne aufschlagen und auf dem ausgekühlten Baiserboden verteilen.



- 9 -

Kiwi schälen und ebenso wie die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Passionsfrucht halbieren. Früchte auf der Sahne verteilen.

# So machst du die perfekte Pavlova-Torte



## Pavlova Pannenhilfe

### Kann man Eiweiß zu lange schlagen?

**Tatsächlich kann man Eiweiß zu lange schlagen.** Zwar kannst du Eiweiß einige Zeit länger schlagen als Schlagsahne, aber irgendwann zerfällt auch hier die Struktur und der Eischnee wird grieselig. Der perfekte Eischnee für Baiser sollte fein und glänzend sein. Sobald das Eiweiß zu lange geschlagen wird, gibt es kein Zurück mehr – dann solltest du lieber wieder neues Eiweiß nehmen.

### Was, wenn das Eiweiß nicht zu Eischnee wird?

Entweder hat sich beim Trennen etwas Eigelb ins Eiweiß geschummelt oder deine Schüssel war nicht ganz frei von Feuchtigkeit oder Fett. Um ganz sicher zu gehen, **nutze nur Schüsseln aus Glas oder Metall.** Zusätzlich kannst du die **Schüssel mit etwas Zitronensaft oder Essig auswischen**, damit garantiert kein Fett mehr darin haftet. Wenn der Eischnee erstmal nichts geworden ist, dann hilft es nur, mit frischem Eiweiß neu zu beginnen.

### Was, wenn meine Pavlova eingefallen ist?

Wenn deine Pavlova zusammengefallen ist, könnte es daran liegen, dass sich der Zucker nicht richtig im Eischnee aufgelöst hat. Um zu prüfen, ob du das Eiweiß lieber noch länger schlagen solltest, nimm **mit deinem Zeigefinger etwas Eischnee auf und zerreibe es zwischen Zeigefinger und Daumen.** Falls du noch Zuckerkörner spürst, gib dem Ganzen noch ein paar Runden im Mixer.

Auch solltest du darauf achten, den **Zucker beim Aufschlagen nach und nach hinzugeben.**

Wenn dein Baiser-Boden komplett flach aus dem Ofen kommt, hattest du leider eine zu hohe Temperatur eingestellt. Natürlich kann es auch sein, dass du die Temperatur richtig eingestellt hast, dein Ofen aber **Temperaturschwankungen** hat.

### Wie kann ich Risse vermeiden?

Eine gute Pavlova ist eine richtige Diva. Macht sie es sich erst einmal im heißen Backofen gemütlich, möchte sie nicht mehr gestört werden. Also: **Niemals die Backofentür öffnen!** Wenn du dies vor Ablauf der Backzeit tust, wird die Pavlova den sterbenden Schwan spielen und in sich zusammensacken.

Schalte den Ofen nach Ablauf der Backzeit aus und **lass das Baiser bei geschlossener Tür im Ofen abkühlen.** Ja, das dauert eine ganze Weile. Du kannst das Ganze etwas abkürzen, indem du die Tür einen klitzekleinen Spalt geöffnet lässt – ein Holzlöffel könnte dir dabei helfen, die Tür geöffnet zu lassen. Kommt aber zu schnell kältere Luft an die Pavlova, entstehen viele Risse. Ein paar Risse sind aber durchaus üblich.

## Wissenswertes

### Warum kommt Essig rein?

Damit das Baiser seine gute Form behält und im Inneren so schön weich bleibt, fügst du für die Stabilisierung der Masse am besten einen ganz kleinen Teil Essig bei. Der Grund dafür ist, dass das **Eiklar durch die Säure leicht aufquillt.** Aber keine Sorge: geschmacklich wirst du den Essig nicht bemerken.

### Ist eine Pavlova immer rund?

Die klassische Pavlova ist eine große Torte bestehend aus einem Boden aus Baiser und einem Topping frisch aufgeschlagener Sahne und Früchten. Mittlerweile gibt es aber zahlreiche Variationen, wie zum Beispiel:

- Mehrstöckige Pavlova
- Mini Pavlova
- Dekonstruierte Pavlova (eckig bis bergig)
- Pavlova als Tarte

### Gibt es auch vegane Pavlova?

Na klar! Vielleicht hast du ja schon einmal etwas von **Aquafaba** gehört. Hinter diesem Namen verbirgt sich

## So machst du die perfekte Pavlova-Torte

nichts anderes als Kichererbsenwasser aus der Dose. Das Wasser, indem die Kichererbsen aufgeweicht oder gelagert werden, enthält viel Stärke und lässt sich zu wunderbarem Baiser aufschlagen. Du kannst Aquafaba genauso wie Eiweiß verarbeiten. Nur die Temperatur sollte beim Trocknen im **Backofen etwas niedriger sein – ca. 100 °C**.

### Wie lange ist eine Pavlova haltbar?

Wenn du die Pavlova bereits mit allen Toppings versehen hast, sollten du und deine Freunde sie möglichst noch am selben Tag genießen. Den Baiserboden allein kannst du aber ruhig **ein paar Tage in einem trockenen Behälter** aufbewahren. So kannst du eine Pavlova auch sehr gut vorbereiten. Das Topping ist ja meistens schnell gemacht.