

🏠 > [Leben](#) > [Gesundheit](#) > [Ernährung und Diät](#) > [Fix gerührt, schnell gelöffelt: Tassenkuchen zum Verlieben](#)

Wenn es was Kleines sein soll

Fix gerührt, schnell gelöffelt: Tassenkuchen zum Verlieben

Kirchzarten/Gräfelcing · Klein, fein, simpel: Tassenkuchen stillen spontane Lust auf Süßes - und das in nur wenigen Minuten aus der Mikrowelle. Damit er nicht trocken oder gummiartig wird, helfen ein paar Kniffe von Profis.

26.08.2025 , 00:05 Uhr · 5 Minuten Lesezeit



Der Schoko-Tassenkuchen von Food-Bloggerin Angelina Antal enthält einen Schuss Rotwein und ein Frischkäse-Topping.
Foto: Angelina Antal/zimtblume.de/dpa-tmn

Von Julia Felicitas Allmann, dpa

Für diesen Kuchen braucht man weder Küchenmaschine noch Ofen: Wer Tassenkuchen backen will, verrührt die Zutaten direkt in der Tasse, nach ein bis zwei Minuten in der Mikrowelle ist eine leckere Portion Kuchen fertig.

Rezepte für ein oder zwei Personen

„Der größte Unterschied zwischen Tassenkuchen und klassischem Kuchen sind die kleinen Zutatenmengen“, sagt Angelina Antal, die als Foodbloggerin ihre Rezepte auf „zimtblume.de“ teilt. „Außerdem sind sie in wenigen Minuten fertig, deshalb sind sie perfekt für den Alltag - vor allem, wenn es schnell gehen muss.“ Die Mengenangaben in

Rezepten sind meist für ein bis zwei Portionen gedacht, hier geht es also nicht darum, eine große Menge Gäste zu versorgen.



Dolce Vita - Feeling: Das Rezept für den Himbeer - Tassenkuchen hat die «Zimtblume»-Bloggerin Angelina Antal vom Lago Maggiore mitgebracht.

Foto: Angelina Antal/zimtblume.de/dpa - tmn

„In meinen Augen sind Tassenkuchen genau richtig, wenn ich einen kleinen süßen Moment für mich brauche“, sagt Angelina Antal. „Zum Beispiel im Home-Office als kurze Pause oder abends auf dem Sofa“, zählt sie die Gelegenheiten auf. Auch wenn spontan Besuch vor der Tür steht, kann schon wenige Minuten später ein Tassenkuchen serviert werden.

Eindruck macht dabei vor allem das Topping, also das, womit der Tassenkuchen verziert wird. „Das Topping ist wichtig, weil es den schlichten Tassenkuchen zu etwas Besonderem macht“, sagt die Foodbloggerin. „Sahne oder ein Frischkäsefrosting mit einer leicht salzigen Note balancieren zudem die Süße des Kuchens aus. Dazu ein paar Beeren, Schokolade oder Nüsse - das sorgt für Struktur, Geschmack und einen schönen Look“, so Antal.

Ein Grundrezept, viele Varianten

Auch Kochbuchautorin und Foodbloggerin Kathrin Runge weiß die Vorteile von Tassenkuchen zu schätzen. Sie zeigt auf ihrem Blog „backenmachtgluecklich.de“ verschiedene Varianten des schnellen Kuchens, und sie sagt: „Weil Tassenkuchen so schnell und einfach sind, kann man ganz oft neue Varianten ausprobieren.“

Das Grundrezept kann dabei mit verschiedenen Gewürzen gemischt werden: Zimt, Vanille, Tonkabohne oder Orangenabrieb.“ Lecker sei es auch, Beeren, Apfelstückchen, Schokodrops, Nüsse oder Kokosraspeln unterzuheben. Wichtig dabei sei, dass es immer nur kleine Mengen sind.

Das Grundrezept besteht in den meisten Rezepten aus Ei, Zucker, Öl oder Butter, Mehl und Backpulver, alle weiteren Zutaten hängen davon ab, welchen Tassenkuchen man sich wünscht: Schokokuchen, Zitronenkuchen, Beerenkuchen,

Karamellkuchen? Sind die Zutaten mit einer Gabel in der Tasse verrührt, kommt es auf die richtige Einstellung der Mikrowelle an – und hier hilft es, etwas Erfahrung zu sammeln.

„Je nach Mikrowelle kann es sein, dass der Kuchen zunächst etwas gummiartig schmeckt“, sagt Kathrin Runge. Sie empfiehlt, die Mikrowelle auf 800 Watt einzustellen und sich bei der Dauer durchzuprobieren: „Tassenkuchen brauchen zwischen ein und zwei Minuten, beim ersten Versuch rate ich dazu, zunächst eine kürzere Zeit einzustellen und sich dann in 20-Sekunden-Abständen vorzutasten. Wenn man mit dem Löffel ein kleines Stück probiert, merkt man schnell, ob der Kuchen fertig ist oder nicht.“

Auf die richtige Tasse kommt es an

Und welche Tassen sind geeignet? „Sie sollten in jedem Fall Mikrowellenfest sein, dürfen keine metallischen Elemente haben und am besten auch nicht zu aufwendig bemalt sein, da hier in der Mikrowelle etwas abgehen könnte“, sagt die Back-Expertin. Bei der Größe sind je nach Rezept Tassen mit mindestens 250 ml Fassungsvermögen geeignet. Wichtig ist es, nicht zu viel Teig einzufüllen, da er stark aufgeht. Die Tasse sollte nur zur Hälfte oder zu drei Vierteln gefüllt sein.

„Beim ersten Versuch würde ich einen kleinen Teller unterstellen und neben der Mikrowelle stehen bleiben“, rät Kathrin Runge. „So sieht man schnell, ob der Teig überläuft“, erklärt sie. Denn in der Mikrowelle gehen Tassenkuchen stark auf und dabei über den Rand der Tasse hinaus, sie fallen aber später auch wieder etwas in sich zusammen. Eine weitere Besonderheit von Tassenkuchen: Sie schmecken direkt nach dem Backen am leckersten. „Man sollte Tassenkuchen am besten sofort essen, weil die Konsistenz darunter leidet, wenn man sie eine Stunde oder länger aufhebt“, sagt Kathrin Runge.

Tassenkuchen im Ofen? Das geht auch

Es ist auch möglich, Tassenkuchen im Ofen zu backen, dann ist es bei 180 Grad Ober-/Unterhitze eine Backzeit von etwa 20 Minuten. Doch klar ist auch: Dann verlieren die Tassenkuchen ihren eigentlichen Pluspunkt – die extrem kurze Zubereitungszeit, wenn es mal schnell gehen muss. „Wer so viel Zeit hat, kann auch Muffins oder einen schnellen Blechkuchen backen“, rät Runge. Diese Alternativen halten sich länger, hier ist jedoch mehr Material als bloß eine Tasse erforderlich – und wer nur für sich selbst backt, behält Reste übrig.

Fragt man die Expertinnen nach ihren Lieblingsvarianten der schnellen Tassenkuchen, fällt die Wahl von Kathrin Runge auf Zitrontassenkuchen. „Mit oder ohne einem kleinen Zitronenzuckerguss – dieser Kuchen schmeckt schön erfrischend“, erklärt die Frau hinter „Backen macht glücklich“.

Angelina Antal sagt: „Ein echter Underdog ist der Vanille-Tassenkuchen: simpel, aber unglaublich lecker.“ Für die kältere Jahreszeit setzt die Bloggerin auf wärmende Gewürze wie Zimt oder Lebkuchengewürz. Antal: „Man kann aber auch mit Erdnussbutter oder Mandelmus spielen. Fruchtig wird's mit Erdbeeren oder Aprikosen. Die Möglichkeiten sind endlos.“

(dpa)