Cramique & die Backkette „Aux Merveilleux de Fred“

Zusammenstellung möglicher Hefeteig-Rezeptvarianten (Cramique / Brioché aux raisins), mit Anleitungen, Hintergrund zur Hefeteigform – Version 3 (15.11.2026). Fachbegriffe übersetzt; Hefe-Temperatur, Rosinen-Handling und Perlzucker-Erreichbarkeit gesondert erklärt.

1 · Geschichte der Hefeteigform

Der Cramique ist ein reiches Brioché (Hefeteig) aus dem Raum Flandern / Wallonien – Belgien und das Nordfrankreich (Lille, Nord-Pas-de-Calais). Er kommt aus der Tradition der butter-, eier- und zuckergesättigten Nord-Brioche und wird klassisch mit Rosinen und Perlzucker gebacken. Je nach Region heißt er *kramik / kramek / cramique*.

Zeitpunkt	Beleg / Quelle
~13. Jh. (Nivelles)	„cremmicha“ (lateinisch) – frühe Form in Nivelles (Belgien). Quelle: mesinspirationsculinaires.com
~14. Jh. (Reims)	„Cramiche“ im Nordfrankreich. Quelle: mesinspirationsculinaires.com
19. Jh.	Vermutliche Fixierung des heutigen Cramique in Wallonien. Quelle: hellonelo.com
1982	Frédéric Vaucamps öffnet erste Pâtisserie in Hazebrouck (Nordfrankreich). Quelle: leblogdemarie.fr
1997	Flaggschiff „Aux Merveilleux de Fred“ in Lille (rue de la Monnaie). Quelle: liberation.fr
2020-er	Expansion nach Paris, Brüssel, Genf, New York (Marvellous by Fred). Quelle: frenchly.us

Die Rolle von „Fred“: Frédéric Vaucamps hat den Cramique in den 1980er-Jahren „modernisiert“ – seine Versionen bei *Aux Merveilleux de Fred* gibt es in drei klassischen Varianten: **mit Rosinen**, **mit Perlzucker** und **mit Schokostückchen**. Die genaue Rezeptur der Kette ist nicht offiziell bekannt; die hier zusammengestellten Varianten stammen aus französischen Rezeptquellen, die sich explizit auf die Fred-Variante beziehen. Die Fred-Produkte sind kleine, runde Brioché-Brötchen (große Variante: ca. 165 mm Ø, 62 mm Höhe – Quelle: letribunal.com).

2 · Grundprinzip der Hefeteigform (mit deutschen Klärungen)

2.1 · Das Gehen lassen („Pousse“)

Pousse (franz. „Pousse / Pousse de pâte“) ist das **Gehen lassen** des Hefeteigs: Der Teig wird abgedeckt an einem warmen, zugfreien Ort ruhen gelassen, bis sich das Volumen spürbar vergrößert hat – die Hefe produziert CO2, was die Krume auflockert. Im Cramique-Verfahren gibt es immer **zwei Gehen-Zeiten**:

Phase	Was passiert	Dauer	Temperatur
1. Gehen (Pousse principale)	Teig wird nach dem Kneten abgedeckt ruhen gelassen, bis er sich deutlich vergrößert (meist verdoppelt).	1 – 1,5 h	25 – 30 °C (optimal)

2. Gehen (2■ pousse)	Geformte Brötchen/Kasten-Teig geht ein zweites Mal, bis sie anstehen.	30 – 60 min	25 – 30 °C (optimal)

Temperatur zum Gehen lassen (Hefe-Gärung): Frische Hefe arbeitet zuverlässig zwischen **25 und 30 °C** (Quellen: smarticular.net, eurotoques.de). Schneller geht es bei 30–40 °C (AEG, simply-yummy), aber über **40 °C** beginnt die Hefe abzusterben, ab **50 °C** ist sie zerstört. **Praxis-Tipp:** Backofen auf **28–30 °C** vorheizen (Ober-/Unterhitze, Licht an), Teig abgedeckt reinlegen – das ist der stabilste warme, zugfreie Platz. Alternativ: warmer Herd, nahe Heizung, oder (im Winter) ein Handtuch-Beutel über eine Schüssel mit heißem Wasser. Zu kalt (<18 °C) geht der Teig sehr langsam.

Wann ist der Teig fertig gegangen? Er ist etwa **doppelt so groß** wie vor dem Gehen und lässt sich mit der Fingerspitze leicht eindrücken (die Delle bleibt). Zu lange gehen: Der Teig wird müde, die Struktur bricht. Lieber eher etwas kürzer und im Ofen nachholen.

2.2 · So werden die Rosinen behandelt (deutsche Varianten)

Frühe Quellen (hellonelo, ptitchef) sagen nur „Rosinen einweichen“ – **womit und wie lange** wird je nach Rezept unterschiedlich. Hier sind die **drei gängigen Methoden**, alle für den Hausgebrauch gut geeignet:

Methode	Wie	Ergebnis	Einsatz
Klassisch (frz.)	Rosinen 15–30 min in lauwarmem Wasser einweichen, gut abtropfen lassen.	Rosinen bleiben saftig, nehmen nichts von der Flüssigkeit aus dem Teig auf. Leichter, klassischer Geschmack.	Für alle Varianten im PDF – einfachste, schnellste Variante.
Mit Alkohol	Rosinen 15–30 min in Rum, Kirsch, Orangensaft oder Aprikosenmarmelade einlegen.	Aromatischer, tieferer Geschmack. Rosinen saugen die Flüssigkeit auf und werden bei der Pousse besonders saftig.	Empfohlen bei Variante 2 („wie bei Fred“) – die Fred-Variante wird oft mit einer leichten Rum-Note verkoppelt.
Mit Bier	Rosinen 15 min in dunklem Bier (z. B. Stout oder ein dunkles Bier) einweichen.	Belgische Spezialität – passt perfekt zum Cramique (Flämische/Wallonische Herkunft). Leichter Malz-Charakter.	Empfohlen bei Variante 1 (belgisch-klassisch) – authentischste Variante.

Wichtig: Rosinen **nie trocken** in den Teig einarbeiten – sie saugen sonst die Feuchtigkeit aus der Krume und die Brötchen werden trocken. Immer erst einweichen, dann gut abtropfen (oder leicht abklopfen), und erst in die **letzte Phase** des Knetens einarbeiten – so bleiben sie gleichmäßig verteilt und werden nicht zermatscht.

2.3 · Perlzucker („Sucre perlé“) in Deutschland

Der **sucre perlé** (franz.) ist ein **belgischer Perlzucker** – ein komprimierter, harter Zucker in Kugel-/Perlform (Körnung 4–6 mm oder 6–9 mm), der **beim Backen nicht schmilzt** und dem Gebäck seine charakteristische **knusprige, kornige Textur** verleiht. Er ist das Herzstück der Fred-Variante – ohne ihn fehlt dem Cramique seine „Mundgefühls-Signatur“.

Ist er essenziell? Ja, für das **Original-Erlebnis**. Ohne Perlzucker wird der Cramique zu einer einfachen Brioché aux raisins. Aber: Er ist in Deutschland **nicht schwer zu bekommen**.

Bezug (DE)	Körnung	Preis (ca.)
Kaufland (Filiale & online)	6–9 mm, 1 kg	≈ 6–8 €
Amazon.de (Belgisches Waffelhaus, 1 kg)	4–6 mm / 6–9 mm	≈ 4–6 €
EDNA.de (2 kg)	4–6 mm	≈ 6–7 € / kg
belgoshop.de (Tirlemont, 500 g)	4–6 mm	≈ 4–5 €
Waffelhaus-Seiler (1 kg)	4–6 mm / 6–9 mm	≈ 3–4 €

Ersetzbar? Ja – mit **grobem Hagelzucker** (Zucker in grober Körnung, auch „Sucre en grains“ genannt) oder mit **zerkleinerten Zuckerwürfeln** (Mörl oder Mörser, grob zerbröckeln). Beide halten beim Backen Stand, sind aber nicht ganz so rund wie der Perlzucker. **Weglassen?** Möglich, aber der Cramique wird dann zu einer Brioché aux raisins – die charakteristische Textur fehlt. Empfehlung: 50–75 g Perlzucker pro Brötchen-Satz verwenden, aufgestreut kurz vor dem Backen (nicht in den Teig, sonst schmilzt er).

3 · Rezeptvarianten (4 Varianten, vollständige Anleitungen)

3.1 · Cramique klassisch belgisch (Rosinen + Perlzucker, Bier-Einweichung)

Quelle: hellonelo.com – „Recette du cramique belge: moelleux et traditionnel“. Belgisch-klassische Zutatenverhältnisse (375 g Mehl, 175 ml Milch, 120 g Rosinen). Rosinen werden in **dunklem Bier** eingeweicht (authentischste Variante).

Zutat	Menge
Weizenmehl T45/T55	375 g
Lauwarmes Wasser	175 ml
Rosinen (Corinthe/Smyrne)	120 g
Dunkles Bier (Stout o. Ä.)	≈ 100 ml (zum Einweichen)
Weiche Butter	75 g
Perlzucker 4–6 mm (croquant)	75 g
Weißzucker	35 g
Frische Hefe	15 g
Eier (1,5 für Teig, 0,5 für Anstrich)	2 St
Salz	5 g

Zubereitung

1. Rosinen **15–30 min in dunklem Bier** einweichen (authentische belgische Methode), danach gut abtropfen.

2. Hefe in die lauwarme Milch (ca. 30 °C) einrühren, 10 min quellen lassen, bis schaumig.

3. Mehl, Zucker, Salz in eine Schüssel; Mulde formen. Milch-Hefe-Mix und 1,5 verquirlte Eier dazugeben. Hand oder Küchenmaschine zu einer homogenen Masse kneten.

4. Weiche Butter nach und nach einarbeiten, bis eine geschlossene, glatte Teigkugel entsteht.

5. Abgedeckt **an einem Ort mit 25–30 °C** 1–1,5 h gehen lassen (Pousse 1), bis das Volumen sich deutlich erhöht hat.

6. Teig ausstoßen, die abgetropften Rosinen und 50 g Perlzucker einarbeiten (die restlichen 25 g Perlzucker für die Oberfläche zurückbehalten).

7. Teig zu kleinen Brötchen (ca. 8–10 cm Ø) formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen.

8. Zweite Pousse: 30–45 min abgedeckt bei 25–30 °C gehen lassen, bis die Brötchen anstehen.

9. Oberfläche mit dem restlichen verquirlten Ei (Dotter) bestreichen, mit dem restlichen Perlzucker bestreuen.

10. Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze), 18–22 min backen, bis goldbraun. Auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Klassischste Zutatenverhältnisse aller vier Varianten. Die Bier-Einweichung macht die Rosinen besonders saftig und gibt dem Cramique den authentischsten Charakter. Perlzucker 4–6 mm (Kaufland, Amazon, belgoshop.de).

3.2 · Cramique „wie bei Aux Merveilleux de Fred“ (Fred-nahest, Rosinen + Rum-Einweichung)

Quelle: dubocalalassiette.fr – „Le Merveilleux Cramique: Recette Traditionnelle du Nord“. Wird im Blog explizit als Variante „Merveilleux de Fred“ bezeichnet; 540 g Mehl, 100 g Butter. Entspricht dem Profil der Fred-Brötchen (klein, rund, moelleux). Rosinen werden in **Rum** eingeweicht (die typische Fred-Note).

Zutat	Menge
Weizenmehl	540 g
Lauwarmes Wasser	50 ml
Lauwarmes Wasser (zusätzlich)	250 ml
Frische Hefe	25 g
Weißzucker	70 g
Weiche Butter	100 g
Eier (ganze)	2 St
Dotter (für Anstrich)	1 St
Rosinen	150 g
Rum (zum Einweichen)	≈ 80 ml
Perlzucker 4–6 mm	60 g (30 g einarbeiten, 30 g bestreuen)

Zubereitung

1. Rosinen **15–30 min in Rum** einweichen (die typische Fred-Variante), danach gut abtropfen.

2. Hefe im ersten Wasser (50 ml, ca. 30 °C) auflösen, 10 min quellen lassen, bis schaumig.

3. Mehl, Zucker, beide Eier, das zweite Wasser (250 ml) und weiche Butter in eine Schüssel geben; Hefe-Mix zugeben.

4. Kneten, bis ein geschlossener, glatter Teigball entsteht (Hand oder Küchenmaschine).

5. Abgedeckt **an einem Ort mit 25–30 °C** 1–1,5 h gehen lassen (Pousse 1), bis sich das Volumen deutlich erhöht hat.

6. Teig ausstoßen (Gase ablassen).

7. Die abgetropften Rosinen und 30 g Perlzucker einarbeiten, gleichmäßig verteilen.

8. Teig zu kleinen Brötchen formen (ca. 6–8 cm Ø, entspricht dem Fred-Format).

9. Zweite Pousse: 30 min abgedeckt bei 25–30 °C gehen lassen.

10. Mit Dotter bestreichen, mit den restlichen 30 g Perlzucker bestreuen.

11. Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze), 15–20 min backen, bis goldbraun. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Fred-nahest aller vier Varianten – entspricht dem Produktprofil der Kette (klein, rund, moelleux, mit Perlzucker und Rosinen). Die Rum-Einweichung gibt dem Cramique die leichte Fred-Note. Nicht die Original-Produktionsrezeptur, aber die naheliegendste Haus-Nachempfindung.

3.3 · Cramique „Cremmicha“-Tradition (Kasten-Form, Rosinen + Perlzucker, mit Incision)

Quelle: mesinspirationsculinaires.com – „Recette du Cramique, brioche belge“. Verweist auf die früheste dokumentierte Form (13. Jh. „cremmicha“ in Nivelles). Traditionelle Kasten-Form mit Incision (2 Kreuzschnitte → Rhombus), Rosinen de Corinthe, Perlzucker. Rosinen in **lauwarmem Wasser** eingeweicht (einfachste Methode).

Zutat	Menge
Weizenmehl T45	450 g
Lauwarmes Wasser	250 ml
Rosinen de Corinthe	200 g
Lauwarmes Wasser (zum Einweichen)	≈ 150 ml
Weiche Butter	100 g
Perlzucker 4–6 mm (croquant)	50 g
Weißzucker	50 g
Frische Hefe	15 g
Eier	2 St
Salz	8 g

Zubereitung

1. Rosinen **15–30 min in lauwarmem Wasser** einweichen (einfachste Methode), danach gut abtropfen.

2. Hefe in die lauwarme Milch (ca. 30 °C) auflösen, 10 min quellen lassen.

3. Mehl, Zucker, Salz in eine Schüssel; Mulde formen. Eier und Milch-Hefe-Mix dazugeben, kneten.

4. Butter nach und nach einarbeiten, bis eine glatte, nicht klebrige Teigkugel entsteht.

5. Abgedeckt **an einem Ort mit 25–30 °C** 1 h gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

6. Teig ausstoßen, die abgetropften Rosinen einarbeiten.

7. Teig in einen gefetteten Kasten (Brioche-Moule, 25–30 cm) einlegen.

8. Zweite Pousse: 45–60 min bei 25–30 °C, bis der Teig knapp am Rand steht.

9. Oberfläche mit 2 Kreuzschnitten incisionieren (Rhombus-Form, traditionelles Zeichen).

10. Mit Dotter bestreichen, mit dem Perlzucker bestreuen.

11. Backofen auf 180 °C vorheizen, 30–35 min backen (Kasten-Format, dunkler Rand). Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Klassische Kasten-Variante, gut für ein größeres Stück, das sich mehr Tage hält. Die Incision ist ein traditionelles Erkennungszeichen (nicht bei Fred üblich, dort runde Brötchen).

3.4 · Cramique schnell (Rosinen + Wasser-Einweichung, Kasten-Form, 2-Stunden-Programm)

Quelle: ptitchef.com – „Recette de cramique – pain brioché aux raisins“. Kurzer, einfacher Arbeitsweg. 500 g Mehl, 160 g Rosinen – sehr rosinenreich. Rosinen in **lauwarmem Wasser** eingeweicht (einfachste Methode).

Zutat	Menge
Weizenmehl	500 g
Halbfettmilch	250 ml
Frische Hefe	25 g
Rosinen	160 g
Lauwarmes Wasser (zum Einweichen)	≈ 150 ml
Butter (in Stücken)	100 g
Weißzucker	50 g (≈ 3 EL)
Salz	5 g (≈ 1 TL)
Eier (verquirlt)	1 St
Perlzucker 4–6 mm	optional, 40 g zum Bestreuen

Zubereitung

1. Rosinen **30 min in lauwarmem Wasser** einweichen (einfachste Methode), danach gut abtropfen.

2. Hefe in die Raumtemperatur-Milch (ca. 25–30 °C) einrühren.

3. Mehl, Butter in Stücken, Zucker, Salz und das verquirlte Ei in den Mixer geben; kneten, bis eine glatte, klebrige Teigmasse entsteht.

4. Abgedeckt 30 min ruhen lassen (nahe einer Wärmequelle, ca. 25–30 °C).

5. Die abgetropften Rosinen einarbeiten, nochmals kurz durchkneten.

6. Teig in einen gefetteten Kasten (Brioche-Moule) legen, 30 min nachgehen lassen.

7. Backofen 10 min auf 250 °C vorheizen. Bei 250 °C 10 min, dann auf 200 °C runterschalten und 40 min backen (je nach Ofen!).

8. Auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Am schnellsten – 2-h-Programm mit 250°/200°-Stufenbacken (klassische Brioché-Methode). Rosinenreich, für ein größeres Stück. Perlzucker optional – wenn vorhanden, 40 g vor dem Backen bestreuen.

4 · Quellenverzeichnis (Rezepte, Geschichte & Klärungen)

Quellen-Domain	Titel / Inhalt	Hinweis
dubocalalassiette.fr	Le Merveilleux Cramique: Recette Traditionnelle du Nord	Haus-Rezept, explizit als „Merveilleux de Fred“ bezeichnet; Fred-nahest.
hellonelo.com	Recette du cramique belge: moelleux et traditionnel	Klassisch belgisch; Geschichte 19. Jh.; Zutatenverhältnis 375 g Mehl.
mesinspirationsculinaires.com	Recette du Cramique, brioche belge	Geschichte 13./14. Jh. (cremmicha/Cramiche); Kasten-Form mit Incision.
ptitchef.com	Recette de cramique – pain brioché aux raisins	Schnell-Variante, 2-Stunden-Programm, 250°/200°-Backen.
cuisineactuelle.fr	Cramique du Nord: la recette de la brioche comme „Aux Merveilleux de Fred“	Kurzbeschreibung, Bezug auf Fred (Jan. 2026).
auxmerveilleux.com	Nos Cramiques, pâtisserie briochée	Offizielle Produktseite der Kette; Fred-Varianten (Rosinen/Perlzucker/Schoko).
leblogdemarie.fr	Le merveilleux – 2018	Historie: 1982 Hazebrouck, Fokus Merveilleux + Cramique.
commedesfrancais.com	Histoire d’une recette: Le merveilleux	Historie: 1982 Hazebrouck, 1997 Lille-Flaggschiff.
liberation.fr	Le merveilleux pays de Frédéric Vaucamps – 2018	Flaggschiff Lille, rue de la Monnaie.
letribunal.com	Cramique au Chocolat par Les Merveilleux de Fred	Produktmaße (165 mm Ø, 62 mm Höhe, 292 g).
frenchly.us	How Merveilleux de Fred Became Marvelous by Fred in NYC	Expansion NYC; Produktprofil Merveilleux + Cramique.
williamskitchenblog.com	Brioche au Sucre façon Cramique	Haus-Nachempfindung, FAQ (T45/T55, Perlzucker-Ersatz, Pousse).
smarticular.net	Hefeteig: Hefe umrechnen & richtig dosieren	Hefe-Temperatur: 25–30 °C optimal, ab 40 °C stirbt Hefe ab.
eurotoques.de	Die ideale Backtemperatur für perfekten Hefeteig	Frische Hefe: 28–35 °C (Gärtemperatur).
Kaufland.de / Amazon.de / EDNA.de	Belgischer Perlzucker 4–6 mm / 6–9 mm	DE-Bezug für Perlzucker; Körnung und Preis.