Rührkuchen mit Pastinake, Petersilienwurzel und Nüssen



Mit diversem Gemüse

Sie haben sicherlich schon einmal einen Rührkuchen mit Zucchini oder Wurzeln zubereitet. Einfach das Gemüse fein geraspelt und einen Teil des Mehls dadurch ersetzt? Oder haben Sie das bisher noch nicht gemacht? Dann empfehle ich Ihnen das sehr.

Und weise Sie mit diesem Rezept darauf hin, dass man auch noch einige andere Gemüsesorten für die Zubereitung eine Rührkuchens verwenden kann. Es sollten möglichst Wurzeln oder Knollen (also rein biologisch für die Bezeichnung der Frucht gesehen) sein, da diese nicht sehr viel Flüssigkeit beinhalten.

Das Prinzip ist recht einfach. Man putzt und schält das Gemüse und raspelt oder reibt es in der Küchenmaschine klein und

fein. Es darf nicht zuviel Flüssigkeit beinhalten. Dann ersetzt man einen Teil des Weizenmehls durch das fein geriebene Gemüse. Zuviel Mehl dürfen Sie hierbei nicht ersetzen, der Rührkuchen braucht das Gluten, also den Kleber, des Weizenmehls, sonst wird er nicht fest und fällt in sich zusammen.

Ich selbst habe bisher mit Hälfte–Hälfte ganz gute Erfahrungen gemacht. Also 250 g Weizenmehl, 250 g Gemüse.

Ich habe außerdem die Erfahrung gemacht, dass es kein gutes Ergebnis gibt, das fein geriebene Gemüse in der Küchenmaschine mit unterzurühren. Die Küchenmaschine ist hier zu kräftig mit ihrem Mix- oder Rührhaken, das fein geriebene Gemüse löst sich beim Unterrühren auf, es verliert seine Struktur und der Rührteig wird wässrig. Gehen Sie besser vor wie beim Unterheben von geschlagener Sahne unter einen Teig: Vorsichtig das Gemüse mit dem Backlöffel unter den Rührteig unterheben und alles vermischen.

Probieren Sie ruhig auch noch andere Gemüsesorten aus. Sie können ja hier in diesem Rezept einen Kommentar hinterlassen, welche Gemüse sie ausprobiert haben und welchen Erfolg Sie damit hatten. Ich bin sehr gespannt darauf.

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Nur 250 g Mehl verwenden

Zusätzlich:

- 3 Pastinaken, 3 Petersilienwurzeln (insgesamt geschält und geraspelt 250 g)
- 100 g Nussmischung
- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen bei 170 °C Umluft 60 Min.



Äußerst saftig

Gemüse putzen, schälen und grob zerkleinern. In der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Ebenfalls Nüsse in der Küchenmaschine grob zerhäckseln.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle 500 g Mehl nur 250 Mehl verwenden.

Geriebenes Gemüse zum Rührteig geben und vorsichtig mit dem Backlöffel unterheben.

Nüsse dazugeben und ebenfalls unterheben.

Rührteig in eine Kastenbackform mit Backpapier geben, gut verteilen und Rührkuchen die oben angegebene Backdauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Backform und Backpapier

entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden. Servieren. Guten Appetit!