Physalis-Hafer-Kuchen



Der missglückte Kuchen

Planen Sie auch manchmal, einmal einen Kuchen zuzubereiten, der nicht mit gewöhnlichen Zutaten für einen Rührkuchen zubereitet und gebacken wird? Sondern Sie möchten gerne einmal auf alternative Zutaten ausweichen? So zum Beispiel glutenfreies Mehl? Oder ähnliches?

Ich habe bei diesem Backrezept den Versuch gemacht und mit glutenfreiem Mehl gebacken. Ich hatte ein Packung Hafermehl vorrätig. Und dachte mir, damit könne man einmal einen leckeren Haferkuchen zubereiten und backen. Und mal einen anderen Geschmack oder Mundgefühl beim Verzehr eines Rührkuchens zu bekommen.

Glücklicherweise habe ich mir das Etikett auf der Verpackung des Hafermehls durchgelesen und sofort bemerkt, dass das Mehl glutenfrei ist. Zu Ihrer besseren Information, Gluten ist ein Klebeeiweiß, das zum Beispiel in Weizenmehl vorhanden ist und

den Klebstoff für die Bindung des Teiges darstellt. Leider verursacht Gluten mittlerweile aber bei einigen Menschen gesundheitliche Beschwerden, weshalb man desöfteren dazu übergeht, glutenfrei zu backen.

Das Problem ist nur, dass dieser Kleber im Teig benötigt wird, um den Teig zu binden. Oder er muss durch etwas anders ersetzt werden. Einen Rührkuchen mit 500 g Hafermehl anstelle von 500 g Weizenmehl zu backen gelingt somit nicht.

Ich dachte nun, ich habe alles richtig gemacht, dass ich den Hinweis „glutenfrei“ gelesen hätte und mich im Internet sofort informiert habe, wie solch ein Kuchen doch zuzubereiten sei. Als Faustformel fand ich den Hinweis, 2 Teile glutenfreies Mehl zu 1 Teil Stärkemittel und einem weiteren Teil Bindemittel für einen erfolgreichen Kuchen zu verwenden.

Also entschied ich mich, um die Formel von hinten aufzuzäumen, für das Bindemittel 6 Eier anstelle von 4 Eiern zu verwenden. Als weiteres kommen 100 g Kartoffelstärke als Stärkemittel in den Kuchen. Und als Hauptbestandteil 400 g glutenfreies Hafermehl.

Ich teile Ihnen hier gleich mit, dass diese Rezept leider ein Reinfall ist. Der Kuchen sieht nach dem Backen wie auf dem obigen Foto aus. Er ist teilweise über die Backform hinausgequollen. Und teilweise in sich zusammengesackt, also trotz Verwendung von Backpulver nicht aufgegangen.

Ein Fehler war sicherlich, dass ich in den Rührteig 1 Packung Physalis hineingegeben habe, also 125 g, etwa 20 kleine Früchte. Diese habe ich wohlweislich nicht püriert sondern nur in die Mitte des Rührteigs im Ganzen gegeben. Anscheinend haben die Früchte aber den Teig aufgeweicht und ihn nicht richtig backen lassen.

Ob auch noch andere Gründe, vermutlich in der Zusammenstellung der Teigbestandteile, zum Scheitern dieses Backens geführt haben, kann ich nicht beurteilen.

Ich kann Ihnen somit nur den Rat geben, sich beim Backen mit alternativen Zutaten zum einen nur auf Rezepte zu verlassen, die schon getestet und mehrere Male erfolgreich zubereitet wurden. Und zum anderen bei diesen alternativen Zutaten diese möglichst nicht selbst zusammenzustellen und zu hoffen, der Kuchen wird schon gelingen – es sei denn, Sie sind Konditormeister und haben entsprechende Erfahrung.

Für den Rührkuchen:

- 400 g Hafermehl (glutenfrei)
- 100 g Kartoffelstärke
- 6 Eier
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 125 g Physalis (1 Schale)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Die kläglichen Überreste
Rührkuchen mit Hafermehl, Kartoffelstärke und den restlichen Zutaten wie einen gewöhnlichen Rührkuchen zubereiten.

Backpapier in einer Kastenbackform auslegen.

Rührteig zur Hälfte einfüllen.

Physalis auf dem Teig verteilen und etwas eindrücken.

Restlichen Teig obenauf geben.

Backform die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Kuchen herausnehmen – misslungen!