

# Happy Birthday!



Zum 60. Geburtstag!

Es gab einen sehr runden Geburtstag zu feiern. In meiner Straße, keine 200 m entfernt, befindet sich ein kleines Kiosk. Mit Getränken, Tabak und den notwendigsten Lebensmitteln für diejenigen, die es nicht mehr zu Aldi oder Edeka schaffen. Und natürlich Lesestoff in Form von Zeitschriften und Zeitungen. Außerdem ist der Kiosk ein Paketshop von DHL, bei dem ich meine Pakete zum Versenden aufgabe.

Nun aber zum Wesentlichen. Der Kiosk wurde früher von einem Türken geführt, der aber diesen vor 12 Jahren aufgab. Der jetzige Inhaber ist Deutscher, der lange Jahre für einen Kleidungskonzern weltweit für den Einkauf tätig war. Dann ist er nach langen Jahren der Abwesenheit aus seiner Heimatstadt Hamburg wieder zurückgekommen, hat sich selbstständig gemacht und eben diesen Kiosk übernommen.

Ich selbst bin 1-2 Mal pro Woche im Kiosk, trinke dort

wahlweise ein leckeres Limo oder ein ebenso leckeres, alkoholfreies Bier und schnacke mit ihm oder einem der Stammkunden, die dort auch zeitweise im Kiosk sind.

Und eben dieser Geschäftsführer hat Ende Oktober seinen 60. Geburtstag gefeiert! Er hat natürlich, da Ende Oktober auch noch ein Brückentag mit dem Feiertag war, in dieser Zeit 1 1/2 Wochen Urlaub genommen, den Kiosk in dieser Zeit geschlossen und mit seiner Familie und Freunden diesen runden Geburtstag angemessen gefeiert.

Seit Montag, den 3. November, ist er wieder zurück und der Kiosk ist jetzt wieder geöffnet.

Ich habe es mir nicht nehmen lassen und habe ihm zum 60. Geburtstag nachträglich einen kleinen Kuchen gebacken. Dekoriert mit 6 kleinen Geburtstagskerzen, für jedes Lebensjahrzehnt 1 Kerze. Und habe ihm diesen kleinen Kuchen am Montag vorbeigebracht, vorher natürlich die Kerzen angezündet und ihm gebührend nachträglich zum Geburtstag gratuliert.

Was soll ich sagen, er hat sich riesig darüber gefreut und den kleinen Kuchen mit den brennenden Geburtstagskerzen gleich abgelichtet, vermutlich um das Präsent Familie und Freunden zu zeigen.

Und hier im Foodblog will ich natürlich das Rezept für den kleinen Kuchen und vor allem auch die Zubereitung nicht zurückhalten. Denn es war kein kompletter Rührkuchen, den ich gebacken habe. Sondern jeweils ein Viertel einer solchen Kuchenmasse – verfeinert mit drei Obstsorten – in vier feuerfesten, passenden, großen Schalen. Aber da musste ich schon ein wenig ausprobieren, um die richtige Backdauer herauszufinden, denn ein Viertel der Backmasse in kleinen Formen benötigt eben keine Stunde Backzeit eines gewöhnlichen Rührkuchens. Die Küchlein sind übrigens zucker- und fettreduziert.

***Für 4 kleine Kuchen:***

- 5 Eier
- 150 g Zucker
- 300 g Weizenmehl
- 200 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Äpfel
- entkernte, getrocknete Pflaumen (1 Packung, 50 g)
- entkernte, getrocknete Datteln (1 Packung, 50 g)

*Zusätzlich:*

- 4 feuerfeste Schalen
- Öl
- 8 EL Paniermehl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 50 Min.  
bei 170 °C Umluft*

**Zubereitung:**

Äpfel entstielen, schälen, Kerngehäuse entfernen, Äpfel längs in Viertel und dann in feine Scheiben und schließlich quer in sehr kleine Stückchen schneiden. In eine Schüssel geben.

Pflaumen und Datteln ebenso in sehr kleine Stücke schneiden, dazugeben und alles gut vermischen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Zucker dazugeben und mit dem Schneebesen alles gut verquirlen. Mehl, Backpulver und die Margarine in kleinen Stücken dazugeben und alles mit der Hand oder der Küchenmaschine vermischen. Obstmischung dazugeben und ebenfalls nochmals mit der Hand alles vermischen.

Schalen mit etwas Öl und einem Backpinsel einreiben, dann jeweils 2 EL Paniermehl hineingeben und somit den ganzen inneren Teil der Schalen mit Paniermehl besteuben. Damit lösen sich die Küchlein besser von den Schalen.

Jeweils etwa 4 EL der Kuchenmasse in eine Schale geben. Den Kuchenteig dann mit dem Backlöffel glatt streichen. Alle 4 Schalen die oben angegebene Backdauer auf mittlerer Ebene die angegebene Zeit in den Backofen geben.

Schalen herausnehmen, Kuchen abkühlen lassen, dann jeweils auf ein Arbeitsbrett stürzen. Nach Belieben weiter verwenden oder einzeln servieren und essen. Guten Appetit! Und herzlichen Glückwunsch zum 60. Geburtstag, lieber Arnd!

---

## Nuss-Nougat-Kuchen



Mit Nuss-Nougat-Creme

Nuss-Nougat-Creme enthält sehr viel Fett und nur einen ganz kleinen Zusatz an Haselnüssen und anderen Zutaten. Daher kann man einfach einen Rührkuchen zubereiten und die Nuss-Nougat-

Creme anstelle der Margarine für den Rührteig verwenden.

Nuss-Nougat-Creme ist aber bei Zimmertemperatur leicht flüssig oder sämig, Margarine jedoch deutlich fester. Eventuell wäre dann ein Rührkuchen mit Nuss-Nougat-Creme nicht so ganz kompakt und stabil. Also noch ein zusätzliches Ei für mehr Stabilität in den Rührteig geben.

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 200 g Nuss-Nougat-Creme

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Lecker!

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Dabei anstelle von 250 g Margarine 200 g Nuss-Nougat-Creme verwenden. Und ein zusätzliches Ei in den Rührteig geben.

Rührkuchen nach dem Grundrezept backen.

Nach dem Backen gut abkühlen lassen. Aus der Backform nehmen und Backpapier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Nuss-Kürbiskern-Kuchen



Mit Nüssen und Kürbiskernen

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 200 g Nussmischung (Mandeln, Cashewkerne, Pekanuskerne)
- geröstete [Kürbiskerne](#) eines Hokkaidokürbis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.  
bei 170 °C Umluft*



Würzig und knusprig

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 300 g Weizenmehl verwenden.

Nüsse und Kürbiskerne in der Küchenmaschine fein raspeln. Zum Rührteig geben. Alles gut vermischen.

Eine Gugelhupf-Backform mit einem Backpinsel mit Speiseöl einfetten. Teig hineingeben und verteilen.

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

Herausnehmen und gut abkühlen lassen. Kuchen auf eine Kuchenplatte stürzen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Paprikakuchen



Deutlich Paprika im Kuchen zu sehen

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Paprika (etwa 4 rote Paprikaschoten)

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Schmeckt leicht gemüsig

**Zubereitung:**

Paprika als Gemüseanteil für einen Gemüserührkuchen ist sehr grenzwertig, da Paprika sehr viel Wasser enthält. Es ist also zwingend notwendig, den fein geriebenen Paprika gut mit der Hand auszudrücken.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Paprika putzen, Kerngehäuse entfernen, Paprika grob zerteilen, in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Paprika gut mit der Hand ausdrücken, damit die Flüssigkeit entfernt wird, Masse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier

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

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Brokkolikuchen mit Schokoladenglasur



Mit einem Anteil Brokkoli

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Brokkoli (1 Brokkoli à 500 g)

*Für die Glasur:*

- 100 g Butter oder Margarine
- 2 gehäufte EL Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Mit Schokoladenglasur dekoriert

**Zubereitung:**

Rührkuchen mit Gemüseanteil geht trotz Backpulver nicht sehr stark auf. Der Kuchen bäckt also in einer Kranz-Backform nicht so stark auf wie in einer Kasten-Backform – weil erstere ein

deutlich höheres Volumen an Teig braucht – und bleibt daher relativ niedrig.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Brokkoli putzen, Strünke entfernen, Brokkoli zerteilen, diesen in der Küchenmaschine fein reiben, zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer eingefetteten Kranz-Backform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Fett in einer Schale im Wasserbad in einem Topf erhitzen. Kakaopulver dazugeben. Alles gut vermischen. Kuchen auf der Oberseite mit dem Backpinsel mit der Glasur bestreichen. Kuchen in den Kühlschrank geben, damit die Glasur erhärtet.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

**Neues** **Backbuch**  
**„Gemüserührkuchen“**  
**erschienen!**

Thomas Biedermann

A close-up photograph of two rectangular slices of a golden-brown vegetable cake. The cake has a moist, textured appearance and is topped with a generous layer of sliced almonds. The slices are placed on a white ceramic plate. The background is dark, making the cake stand out.

# Gemüserührkuchen

Verlag Thomas Biedermann

## **Von der Buchrückseite:**

*„Rührkuchen sind den meisten Menschen nur mit den unterschiedlichsten süßen Zutaten bekannt. Sei es in der Grundvariante als normaler Rührkuchen, sei es mit Nüssen, Schokolade, Rosinen oder anderen bekannten Backzutaten.*

*Haben Sie sich jedoch schon einmal gefragt, ob man auch herzhaftere Zutaten in einem Rührkuchen verwenden kann? In diesem kleinen Backbuch werden Sie fündig. Es bietet Ihnen eine Zusammenstellung von Rezepten für einen zwar gewöhnlichen, süßen Rührkuchen, jedoch mit der Beimischung eines großen, feingeriebene Gemüseanteils anstelle eines Teils des üblichen Weizenmehls.*

*Das Backbuch ist nicht sehr umfangreich, aber es hat auch eindeutig den Fokus auf die Beimischung von Gemüse. Und die Anzahl der zu verwendenden Gemüsesorten ist eben begrenzt. So bietet das Buch insgesamt 22 Backrezepte. Untermalt mit schönen Foodfotos.*

*Und seien Sie versichert, die Gemüserührkuchen gelingen hervorragend, schmecken gewohnt süß, sind aber sehr saftig und haben ein ganz leicht gemüsiges Aroma. Sie sollten auf keinen Fall versäumen, Ihre Backkenntnisse zu erweitern und diese leckeren Rührkuchen zu genießen! Sie überraschen damit sicherlich alle Verwandten, Freunde und Bekannte und ein solcher Gemüserührkuchen ist der Hingucker bei jedem Kaffeetrinken.“*

**ePub-eBook, ISBN 978-3-941695-47-4, 9,99 € (erschienen)**

**PDF-eBook, ISBN 978-3-941695-67-2, 9,99 € (erschienen)**

**Softcover, ISBN 978-3-941695-98-6, 56 Seiten, 24 Farbfotos, 14,90 € (in Druck)**

Erhältlich im stationären und Online-Buchhandel. In kürze auch in meinem Buchshop.

---

# Topinamburkuchen



Fragiler Kuchen

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Topinambur (etwa 500 g ungeschälte Topinambur)

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Sehr saftig

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Topinambur schälen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Geschälte und geriebene Topinambur zügig verarbeiten, da sie durch den Luftsauerstoff oxidieren und braun werden. Masse zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker

durch ein feines Küchensieb bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Blumenkohlkuchen mit Schokoladenglasur



Mit leckerem Blumenkohl

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Blumenkohl (etwa 1/2 Blumenkohl)

*Für die Glasur:*

- 50 g Butter
- 2 gehäufte EL Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Und feiner Schokoladenglasur

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, diese in der Küchenmaschine fein reiben, zum Rührteig geben und mit dem Backlöffel unterheben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Butter in einer Schale im Wasserbad in einem Topf erhitzen. Kakaopulver dazugeben. Alles gut vermischen. Kuchen auf der Oberseite mit dem Backpinsel mit der Glasur bestreichen. Kuchen in den Kühlschrank geben, damit die Glasur erhärtet.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Fenchelkuchen



Leckerer Rührkuchen mit Fenchel

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Fenchel (etwa 1 1/2 Knollen)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Locker und saftig

## **Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Fenchel putzen, in der Küchenmaschine fein in eine Schale

reiben und zum Rührteig geben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Knollenselleriekuchen



Lecker, luftig, saftig

Ich habe Gemüserührkuchen schon mit dem unterschiedlichsten Gemüse zubereitet. Die Vorgehensweise ist immer die gleiche: Anstelle von 500 g Weizenmehl für einen gewöhnlichen Rührteig und somit Rührkuchen werden nur 200 g Weizenmehl verwendet.

Die restlichen 300 g Weizenmehl werden durch 300 g fein geriebenes Gemüse ersetzt.

Es bleibt jedoch immer ein Rührkuchen. Er schmeckt nicht sonderlich süß, aber auch nicht zu gemüsig. Aber 200 g Weizenmehl ist das Minimum, das verwendet werden muss, denn der Rührkuchen braucht das Gluten im Weizenmehl, also den Kleber. Sonst hält der Kuchen nicht zusammen.

Aus der Erfahrung heraus – weniger Weizenmehl kann auch weniger Fett binden und halten – sind 200 g Fett anstelle 250 g Fett ausreichend. Ansonsten wird der Rührkuchen glänzend und leicht fettig.

Ich kann vermutlich nicht alle Gemüsesorten aufzählen, mit denen ich schon Gemüserührkuchen zubereitet und gebacken habe. Denn es fallen mir nicht alle auf Anhieb ein. Ich versuche es einmal: Wurzeln (Möhren), Zucchini, Kürbis, Süßkartoffel, Schwarzwurzeln, Pastinake, Rote Beete.

Dieser Kuchen war jedoch eine Neuheit für mich. Knollensellerie. Der Inbegriff für den fünften Geschmackssinn Umami. Unabdingbar zur Zubereitung einer frischen Gemüsebrühe.

Ich dachte bisher, dieser starke Geschmack des Knollensellerie sei zu kräftig für einen Gemüserührkuchen. Eine Bekannte jedoch überzeugte mich, es doch einmal zu probieren.

Und ich muss sagen, der Kuchen gelingt hervorragend. Leicht, locker und saftig. Er schmeckt nicht nach Gemüsebrühe, sondern nur leicht gemüsig. Und durchaus noch wie ein Rührkuchen. Das Experiment ist gelungen. Ich werde wieder Rührkuchen mit Knollensellerie zubereiten und backen. Versuchen Sie es auch und berichten Sie mir!

### **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden. Und nur 200 g Fett.

*Zusätzlich:*

- 300 g Knollensellerie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft*



Mit Knollensellerie

***Zubereitung:***

Knollensellerie putzen, schälen, in grobe Stücke zerteilen und in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die beiden oben genannten Änderungen beachten.

Sellerie zum Rührteig geben und gut untermischen.

Rührteig in eine Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Kurkumakuchen



Ein außergewöhnlicher Kuchen

Sie werden auf diesen Kuchen gespannt sein. Sie kennen Kurkuma sicherlich bisher nur getrocknet und fein gemahlen als Gewürz in der indischen Küche. Unter anderem für ein Curry. Oder andere Zubereitungen, die man mit diesem Gewürz gelb einfärben will. Auch beim Backen findet das Gewürz gern Verwendung.

Dieses Mal geht es aber um den Ausgangspunkt für dieses gemahlene Gewürz, und zwar die Kurkumawurzel. Manche große Supermärkte bieten sie in ihrem Gemüsesortiment an. Und wenn Sie Glück haben, sogar in Bio-Qualität, so dass Sie sie mit Schale verarbeiten können.

Dieser Rührkuchen mit Gemüseanteil ist wirklich ein wenig außergewöhnlich. Nicht nur, dass der Kuchen angeschnitten eine kräftige gelbe, fast schon orange Farbe hat. Sie sollten auch darauf achten, mit welchen Küchengeräten, Arbeitsplatten oder Geschirr die fein geriebenen Kurkumawurzeln oder auch die Kuchenstücke in Berührung kommen. Denn sie färben alles gelb ein.

Der Kuchen an sich ist aber wirklich grandios und sehr zu empfehlen. Er hat einen kräftigen, würzigen Geschmack, im Nachgeschmack fast eine ganz leichte Schärfe und ist sehr saftig. Er erinnert im Geschmack fast ein wenig an Weihnachten. Probieren Sie es aus. Ich kann ihn nur empfehlen.

### **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g verwenden. Und nur 200 g Fett.

*Zusätzlich:*

- 300 g Bio-Kurkumawurzel

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Würzig, kräftig

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die beiden oben genannten Änderungen beachten.

Kurkumawurzeln mit der Schale in der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Kurkumawurzeln zum Rührteig geben und gut untermischen.

Rührteig in eine mit Backpapier ausgelegte Kasten-Backform geben und auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Pastinakenkuchen



Einfacher Rührkuchen mit Pastinaken

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 200 g davon verwenden.

*Zusätzlich:*

- 300 g Bio-Pastinaken

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Lecker

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten.

Pastinaken putzen, in der Küchenmaschine mit Schale fein reiben und zum Rührteig geben.

Rührteig in einer Kastenbackform auf mittlerer Ebene die oben angegebene Zeit in den Backofen geben.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Rührkuchen mit Süßkartoffeln und weißer Schokolade



Saftiger Rührkuchen mit Gemüse

## **Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 250 g Süßkartoffeln
- 50 g weiße Schokoladenraspeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Auch mit weißer Schokolade

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 200 g Weizenmehl verwenden.

Süßkartoffeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine fein reiben. Zum Rührteig geben.

Schokoladenraspeln ebenfalls zum Rührteig geben.

Alles gut vermischen und in eine Kasten-Backform geben.

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

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Zucchini-Mandeln-Kuchen



Mit Lebensmittelzusatzstoff

Ein Freund hatte mir eine Tüte mit diversen Backprodukten geschenkt, die er nicht brauchte, weil er selbst nicht buk. Darunter war auch eine Packung mit Erythrit. Erythrit ist ein Lebensmittelzusatzstoff und wird als Zuckeraustauschstoff verwendet. Und zwar mengenmäßig in gleichem Umfang wie der ansonsten verwendete Zucker, also für einen Rührkuchen 250 g Erythrit.

Ich bin normalerweise kein Freund von Lebensmittelzusatzstoffen. Ich gehe immer davon aus, dass es sich hierbei fast immer um chemische Stoffe handelt, die mitunter auch Nach- oder Nebenwirkungen haben. Nachdem ich aber recherchiert hatte, dass dieser Lebensmittelzusatzstoff gesundheitlich nicht bedenklich ist, von der EU zugelassen ist

und ich ihn eben einmal vorrätig zu Hause hatte, entschied ich, ihn doch zu verwenden und einen Kuchen damit zu backen.

Um es kurz zu machen, da ich kein Freund solcher Stoffe bin: Der Kuchen schmeckte für mich merkwürdig. Er schmeckte grobkörniger, das damit zusammenhängen kann, dass Zucker recht fein, Erythrit aber eben grobkörnig ist. Und der Kuchen schmeckte irgendwie unnatürlich, fast ein wenig synthetisch. Also, mir gefiel der Geschmack, den sonst ein Rührkuchen mit geriebenen Zucchini hatte, nicht.

Aber das mag nur mir und meinem persönlichen Geschmack so ergangen sein. Und Sie bereiten den Rührkuchen mit Erythrit zu, sind ganz anderer Meinung und er mundet Ihnen sehr gut. Probieren Sie es einfach aus!



Nicht überzeugend

**Zutaten:**

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

Nur 200 g Weizenmehl und keinen Zucker verwenden.

*Zusätzlich:*

- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Zucchini
- 250 g Erythrit

*Zur Dekoration:*

- Kakaopulver

*Zubereitungszeit: Backdauer 1 Std. bei 170 °C Umluft*

**Zubereitung:**

Rührkuchen nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 300 g Weizenmehl weglassen und stattdessen 100 g gehackte Mandeln und 200 g Zucchini, in der Küchenmaschine fein gerieben, hinzugeben.

Außerdem den ansonsten verwendeten Zucker durch Erythrit ersetzen.

Rührteig in eine Kastenbackform geben und die oben angegebene Backzeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Kakaopulver bestäuben. Aber eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Süßkartoffel-Schokolade-Kuchen



Sehr leckerer Rührkuchen

*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 50 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 100 g Blockschokolade
- 200 g Süßkartoffeln

*Zum Dekorieren:*

- Puderzucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std.  
bei 170 °C Umluft*



Mit Puderzucker für mehr Süße

***Zubereitung:***

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 150 g Weizenmehl und zusätzlich 50 g Buchweizenmehl verwenden.

Schokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in der Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Schokolade und Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles mit dem Backlöffel gut vermischen.

Rührteig in die Kasten-Backform mit Backpapier geben und die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker

bestäuben. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

## Schwarzwurzelkuchen



Sehr saftiger Kuchen  
*Für den Rührteig:*

- [Grundrezept](#)

*Zusätzlich:*

- 200 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 300 g Schwarzwurzeln

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



Mit geraspelten Schwarzwurzeln

**Zubereitung:**

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 200 g Buchweizenmehl anstelle Weizenmehl verwenden.

Schwarzwurzeln schälen. Dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen. Danach unter kaltem Wasser abspülen. In der Küchenmaschine fein reiben. Zum Rührteig geben und gut untermischen.

Kuchen die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!