

Informationen zur Sendung vom 01.08.2023

Haferkuchen mit Honig-Mandel-Kruste

Von Ulla Scholz

Zutaten (für Blech von ca. 34x40 cm)

Teig

150 g Butter
150 g Zucker
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
1 Päckchen echten Bourbon-Vanillezucker
2 Eier
350 g Weizenmehl (Type 405)
150 g Hafer-Vollkornmehl
ca. 200 ml Haferdrink
Ein wenig Salz

Mandelguss

75 g Butter
50 g Zucker
50 g Honig
60 g Sahne
150 g Mandelblättchen

Außerdem

200 g Schlagsahne
Minze oder Melisse

Zubereitung

Zunächst bereiten wir den Mandelguss zu, damit er abkühlen kann.

Dafür Zucker, Honig, Butter und Sahne etwas aufkochen. Die Mandelblättchen unterheben und abkühlen lassen.

Für den Blechkuchen beide Mehlsorten mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die zimmerwarme Butter mit Zucker, Vanillezucker und ein wenig Salz zusammen mit einem Handmixer oder in der Küchenmaschine gründlich aufschlagen. Die beiden Eier zugeben und wieder rühren. Nun abwechselnd die Mehlmischung und etwas Haferdrink in die Butter-Eier-Zucker-Masse geben. Jetzt nicht mehr lange schlagen. Im Grunde die Zutaten nur gut vermischen. Der Teig ist perfekt, wenn er kompakt aussieht, aber dennoch gut vom Löffel herabfällt.

Die Masse auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Oberfläche glattstreichen oder das Blech auf der Tischplatte mehrmals aufklopfen, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Die abgekühlte Mandel-Honigmasse auf die Oberfläche auftragen. Den Kuchen für ca. 25 Minuten bei 180 Grad Umluft golden bräunen.

Anrichten

Das Gebäck in handliche Stücke teilen und mit Schlagsahne, Vanilleeis oder geröstetem Obst aus dem Backofen servieren. Rezept zu gegrillten Pfirsichen aus dem Backofen folgt in der nächsten Sendung am Freitag bei WDR 4 bei Lecker und günstig.

Informationen zur Sendung vom 01.08.2023

Haferkuchen mit Honig-Mandel-Kruste

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Mit Hafermehl verfeinern

Vollkornhafermehl gilt als besonders gesund, ist aber zum Backen nur bedingt geeignet, da es von Natur aus kein Gluten enthält. Ich mische deshalb etwas Hafermehl unter Weizen- oder Dinkelmehl. So bekommt der Kuchen ein wenig Haferaroma und mehr wertvolle Nährstoffe, ohne dass er geschmacklich gleich als Vollkorng Gebäck daherkommt. Das Mandel-Honig-Topping, das vom klassischen Bienenstich entliehen ist, sorgt bei diesem Blechkuchen dafür, dass er saftiger wird und etwas länger hält.

Im Zusammenhang mit Kuchen und Zucker von gesunder Ernährung zu sprechen, ist immer etwas schwierig. Hier geht es um Genuss und die Menge, die wir davon essen, ist entscheidend.

Blechkuchen als praktische Unterwegsverpflegung

Kleine Stücke lassen sich in einer Dose gut transportieren. Sie sehen hübsch aus, wenn wir sie nach dem Backen in passende Quadrate teilen und in Muffin-Manschetten setzen. Leider gibt es keine einheitlichen Größen für Backbleche. Wenn kleinere oder größere Bleche als hier angegeben zum Einsatz kommen, dann wird das Gebäck später etwas höher oder flacher.

Mit frischen Beeren, gegrilltem Pfirsich oder Obströster kombinieren

Wenn wir für viele Personen Pflaumen-, Apfel- oder Kirschkuchen vom Blech backen, gibt es immer die Personen, die allergisch gegen Steinobst sind oder die betreffende Obstsorte, die verbacken wurde, nicht mögen. Dieser neutrale Rührkuchen mit Mandeltopping schmeckt wunderbar ohne Beigabe, kann dann aber später individuell mit frischen marinierten Brombeeren, mit geschmorten Pfirsichstücken vom Gartengrill oder mit gerösteten Pflaumen aus dem Backofen zu einem hübschen Dessert angerichtet werden. Mandeln sind in der Regel auch für Allergiker unproblematisch.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!