

SCHOKOTARTE

Für 1 runde Silikonform (4 Stücke)
15 Min. Zubereitung
25 Min. Backen
Pro Stück ca. 254 kcal,
5 g EW, 19 g F, 17 g KH

40 g Zartbitterschokolade
40 g Butter
40 g Zucker
1 Msp. gemahlene Vanille
40 g gemahlene Mandeln
1 Ei
1 gehäufter TL Mehl
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
Puderzucker zum
Bestäuben (nach Belieben)

Außerdem
neutrales Öl
Mehl für die Form

1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Form mit Öl einfetten und mit Mehl austreuen. Die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Zucker, Vanille und Mandeln einrühren. Das Ei unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und kurz unterrühren.

2 Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) 25 – 30 Min. backen.

3 Den Kuchen herausnehmen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben (dafür eventuell eine Schablone verwenden). Die Schokotarte frisch aus dem Ofen, lauwarm oder abgekühlt mit Schlagsahne, Eis oder Fruchtsalat servieren.

TIPP

Im Herbst essen wir dazu noch einen fruchtigen Zwetschgensalat. Dafür 500 g Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. Die Viertel in 50 ml Portwein, 70 ml Holundersaft und 100 g Zucker 30 Min. marinieren. Mit dem Saft von ½ Zitrone und 1 Msp. Zimtpulver abschmecken. Den Zwetschgensalat nach Belieben mit Walnusskrokant bestreuen.

NUSSKROKANT SELBER MACHEN

Für den Krokant in einer beschichteten Pfanne 2 EL grob gehackte Walnüsse (ca. 50 g) und 1 EL Zucker unter Rühren erhitzen. Sobald der Zucker schmilzt und die Walnüsse leicht bräunen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Funktioniert auch mit grob gehackten Haselnüssen oder Mandelspänen.





EINFACHER KÄSEKUCHEN

Für 1 runde Silikonform (4 Stücke)
20 Min. Zubereitung
50 Min. Backen
Pro Stück ca. 306 kcal,
10 g EW, 14 g F, 35 g KH

70 g Mehl
40 g kalte Butter
12 g Puderzucker
1 Ei
200 g Magerquark
16 ml neutrales Öl
60 g Zucker
1 geh. TL Speisestärke

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Öl einfetten. Für den Teig das Mehl mit Butter und Puderzucker zu Streuseln verkneten. Die Streusel gleichmäßig in der Form verteilen und mit der Hand zu Boden und Rand formen.

2 Für den Belag das Ei trennen, das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Quark, Öl, Zucker und Stärke verrühren. Den Eischnee unterheben und die Masse auf dem Boden verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen. Der Kuchen kann sehr deutlich aufgehen. Dann den Ofen ausschalten und den Kuchen darin abkühlen lassen. Dabei die Backofentür einen Spalt geöffnet lassen. So fällt der Kuchen nicht zu sehr zusammen.



SANDKUCHEN

Für 1 viereckige Silikonform (4 Stücke)
30 Min. Zubereitung
25 Min. Backen
Pro Stück ca. 319 kcal,
5 g EW, 17 g F, 36 g KH

½ Bio-Zitrone
2 kleine Eier
Salz
60 g weiche Butter
60 g Zucker
½ Pck. Vanillezucker
60 g Mehl
20 g Speisestärke
1 TL Backpulver
60 g Puderzucker

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form auf ein Backblech stellen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Schale 1 TL dünn abreiben. Anschließend die halbe Frucht auspressen und 2 EL davon für die Glasur beiseitestellen, der übrige Saft wird für den Teig benötigt.
- 2 Für den Teig die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Butter mit Zucker, Vanillezucker und den Eigelben cremig rühren. Zitronenschale und -saftiterrühren. Den Eischnee auf die Eigelbcreme geben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, darübersieben und alles locker unterheben.
- 3 Den Teig gleichmäßig auf die Form verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.
- 4 Für die Glasur den Puderzucker mit den restlichen 2 EL Zitronensaft und 1 EL Wasser glatt rühren. Die abgekühlten Kuchen mit der Zitronenglasur überziehen.



SAFTIGER ZITRONENKUCHEN

Für 1 runde Silikonform (4 Stücke)
15 Min. Zubereitung
35 Min. Backen
Pro Stück ca. 333 kcal,
4 g EW, 18 g F, 37 g KH

80 g weiche Butter
80 g Zucker
1 Ei
1 Bio-Zitrone
80 g Mehl
½ TL Backpulver
½ EL Puderzucker

Außerdem
neutrales Öl und Mehl für die Form

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Öl einfetten und mit Mehl ausstreuen. Für den Teig Butter und Zucker mit dem Handrührgerät cremig rühren. Das Ei unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

2 Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von ¼ Zitrone direkt in den Teig reiben, die Frucht dann auspressen. Mehl und Backpulver mischen. Die Mehlmischung und ½ EL Zitronensaft kurz unter den Teig rühren. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.

3 Den Kuchen herausnehmen und 5 Min. ruhen lassen. Dann aus der Form lösen und mit einem Holzstäbchen kleine Löcher in den noch warmen Kuchen stechen. Den Puderzucker mit dem restlichen Zitronensaft verrühren und mit einem Esslöffel über den Kuchen träufeln. Danach abkühlen lassen.

VARIANTE GEFÜLLTER SANDKUCHEN

Statt Zitronensaft 1 EL saure Sahne in den Teig rühren. Den Teig in die Form füllen und wie beschrieben backen. Den Sandkuchen nach dem Backen aus der Form lösen und abkühlen lassen. Dann waagrecht halbieren, den unteren Boden mit 2 EL Johannisbeergelee bestreichen und die obere Hälfte wieder auflegen. Für die Deko den Saft von ½ Zitrone mit 50 g Puderzucker zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und den Sandkuchen damit überziehen.