



WISSENSHÄPPCHEN

Podcast Folge #3: Hülsenfrüchte

Rezept: Gedeckter Apfelkuchen mit Bohnen-Haselnuss-Mürbteig

Aktuell eines unserer Lieblingskuchenrezepte!



Zutaten:

220 g gekochte weiße Bohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

1 Ei (M)

25 g Haselnussmus

75 g gemahlene Haselnüsse

60 g Vollkornmehl

60 g Universalweizenmehl

50 g Dattelsucker oder Rohrzucker

Zimt

4-5 mittelgroße Äpfel

1 Spritzer Zitronensaft

2-3 EL Rosinen

Zubereitung:

Die abgetropften Bohnen fein pürieren.

Bohnenpüree, Ei, Haselnussmus, gemahlene Haselnüsse, Vollkornmehl, Universalweizenmehl, Zucker und eine Prise Zimt gut verkneten. Aus dem Teig eine Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Äpfel grob reiben, mit etwas Zitronensaft, Rosinen und Zimt vermischen.

Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Den Teig in zwei Hälften teilen. Die erste Hälfte auf einer ausreichend bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Apfelfüllung darauf verteilen. Ein zweites Rechteck ausrollen und über die Füllung legen, leicht andrücken. Aus überschüssigen Teigresten steche ich meist ein paar Herzen aus und verziere damit den Kuchen.

Mit einer Gabel mehrmals an der Oberfläche einstechen und ca. 35-40 Minuten backen.