



Thema: Adventsbäckerei? Aber bitte mit Gemüse :-)

Der Advent kommt auf uns zu und mit ihm auch die Backzeit. Gutsle, Lebkuchen, Schokolade, Nüsse, von allem reichlich. Damit es nicht gar so ungesunde Kalorienbomben aus Weißmehl, Fett und Zucker werden, stellen wir Ihnen heute ein paar Backrezepte mit Gemüse vor. Wer auf Eier verzichten will oder muss, findet übrigens mit unserem VegEgg einen prima veganen Ersatz für die meisten Rezepte (für Eiweiß-Schäume natürlich nicht :-). Einfach mal ausprobieren und staunen.

Brownies aus Roter Bete für 1 Blech

200 g Rote Bete
150 g Bitter-Schokolade
100 g Butter
4 Eier
100 g Mehl
100 g Mandeln oder
gemahlene Haselnüsse
1 Pack. Vanillezucker
Puderzucker

Backofen auf 180° C vorheizen. Schokolade im Wasserbad schmelzen, Rote Bete waschen, schälen und fein reiben. Butter mit Zucker schaumig rühren, Eier hinzufügen und glatt rühren. Geschmolzene Schokolade, Rote Bete, Mehl, Mandeln und Vanillezucker hinzufügen und gut vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und 30 Minuten backen.

Erkalten lassen, in Quadrate schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Die Randstücke werden schöner, wenn Sie eine rechteckige Backform oder Backrahmen verwenden, statt Brownies können Sie daraus auch Muffins backen, die sind aber schneller durch, weshalb wir in allen Fällen zu einer Garprobe mittels Zahnstocher raten. Schokoglasur schwarz/weiß statt Puderzucker ist natürlich auch schön. Und wenn Sie einen übrig haben, wir probieren die gerne :-)

Der Klassiker schlechthin: Aargauer Rübliorte für 1 Springform mit 26 cm Durchmesser

250 g Karotten
5 Eier
175 g Zucker
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
250 g gemahlen Mandeln
100 g Mehl
1 TL Backpulver

Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz vermischen. Die Mehlmischung und den Eischnee löffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Zuletzt die geraffelten Karotten unterziehen. Die Masse in eine gefettete Springform (26 cm) füllen und sofort im vorgeheizten Ofen bei 175° C ca. 1 Stunde backen. Wer will bestreicht den Kuchen nach dem Abkühlen mit einem Zuckerguss aus 200 g Puderzucker und 1 - 2 EL Zitronensaft und legt ein paar Marzipanrübli drauf. Lecker schmeckt der Kuchen aber auch mit einem Schokoguss und noch irgendwie superleckerer, wenn vor der Schokolade Aprikosenmarmelade auf den Kuchen streichen.

Tipp: Keine Karotten zuhause? Dann testen Sie das Rezept mit Äpfel oder Pastinaken, das geht auch.

Butternut-Kürbis-Cup-Cakes für mehrer Tassen oder Muffinformen

100 g Walnusskerne
Butter für Form
270 g Mehl
1 Pk. Backpulver
1 Prise Zimt
1 Butternutkürbis
100 ml Buttermilch
100 g weiche Butter
170 g Rohrzucker
1/2 TL Salz
3 Eier (M)
75 g getr. Cranberrys
200 g Frischkäse
150 g Magerquark
2 EL Puderzucker
zur Deko Rohrzucker

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis waschen, längs halbieren, mit einem Esslöffel entkernen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Auf der mittleren Schiene eine knappe Stunde backen, bis das Kürbisfleisch weich, aber nicht verbrannt ist. Raus nehmen, abkühlen lassen und das Fleisch aus der Schale kratzen. Entweder im Mixer oder mit einem Schneidestab pürieren. Die Walnusskerne grob hacken. Als Backform können Sie entweder ein Muffinsblech oder Tassen verwenden. Die Backförmchen mit etwas Butter fetten, 2/3 der Walnüsse hineinstreuen. Mehl, Backpulver und Zimt mischen. 300 g Butternut-Kürbispüree mit der Buttermilch verrühren. Butter, Rohrzucker und Salz in einer Schüssel / Küchenmaschine 7 Min. schaumig schlagen. Dann die zimmerwarmen Eier nacheinander zugeben und jeweils 30 Sek. unterrühren. Jetzt löffelweise die Mehlmischung abwechselnd mit der Kürbismischung auf kleinster Stufe unterrühren. Zum Schluss die Cranberrys unterheben. Den fertigen Teig nicht naschen bis er weg ist, sondern in die Backformen füllen und auf einem Rost im heißen Ofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen, die Backzeit hängt etwas von ihrer Backform ab. Aus dem Ofen nehmen, 20 Min. ruhen lassen, stürzen und abkühlen lassen. Fürs Topping Frischkäse, Magerquark und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die gestürzten Küchlein spritzen. Mit etwas Rohrzucker bestreut servieren.

Tipp: funktioniert auch mit einem anderen Kürbis, schmeckt dann aber auch a bissle anders. Statt Zucker könnte man vielleicht auch etwas Orangenlikör drüber träufeln, hab ich jetzt aber auch noch nicht ausprobiert.