

Rezept des Monats Juli 2009

Erdmandelkuchen

Zutaten:

- * 300 g Butter
- * 400 g schwarze Schokolade
- * 4 Eier
- * 150 g Vollrohrzucker
- * Mark einer Vanilleschote
- * 150 g Dinkelvollmehl
- * 150 g Erdmandelmehl
- * 250 g getrocknete Erdmandeln
- * etwas Salz

Zubereitung:

Die getrockneten Erdmandeln unter kaltem Wasser waschen und für 15 Minuten in kochendes Wasser geben. Butter und Schokolade in einer Pfanne bei geringer Temperatur schmelzen lassen. Mehl und Erdmandelmehl mit etwas Salz in einer Schüssel mischen. In einer grossen Schüssel, Eier, Zucker und Vanille schlagen bis die Mischung eine leichte Konsistenz bekommt. Langsam die Butter-Schokoladenmischung in die Eiermischung rühren, bis es eine einheitliche Masse wird. Nun das vorher gemischte Mehl dazugeben und zuletzt die Erdmandeln unterheben. Die Mischung in eine passende vorgefettete Backform geben und im vorgeheiztem Ofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Abkühlen lassen und anschließend in quadratische Stücke schneiden. Mit Schlagobershäubchen und Fruchtsauce servieren.

Tipp: Diese saftige Gebäck schmeckt hervorragend mit Obstsaucen (siehe Rezepte und Anregungen im Rezeptteil des Monats Juni 2009)

Erdmandeln

Die Erdmandel (*Cyperus esculentus*), auch als Tigernuss bekannt, ist eine Pflanzenart der Gattung Zypergräser (*Cyperus*) in der Familie der Sauergrasgewächse (*Cyperaceae*). Sie stammt aus dem Mittelmeergebiet. Die Erdmandel spendet wertvolles, leicht verdauliches pflanzliches Eiweiß, zahlreiche Mineralstoffe (einschließlich dem Spurenelement Eisen) sowie Fett mit einem hohen Anteil an ungesättigten –herzschützenden – Fettsäuren. Gleichzeitig liefert die Erdmandel das pflanzliche Zellschutz-Vitamin E gleich mit, das notwendig ist, um die zufuhrnotwendigen aber chemisch unbeständigen hochungesättigten Fette (und damit die Zellen unseres Körpers) vor Oxidationen und Schädigungen durch Freie Radikale zu schützen. Weiters ist sie durch ihren hohen Anteil (30%) an Ballaststoffen sehr verdauungsfördernd. Auch geeignet für Nuss- und Mandel-Allergiker.

Dieses Rezept drucken