

Energie aus der Natur, die das Holzement stärken:

Frischer Rhabarber, Spinat und Spargel sind die ersten Frühlingsgemüse auf dem Markt. Jetzt können Sie ohne schlechtes Gewissen Rhabarberkuchen, Kompotte schlemmen und Spargel in allen Varianten genießen. Das Rezept für einen besonders leichten Mohnkuchen mit Rhabarber findet Sie im Anschluss. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen.

Mohnkuchen mit Rhabarber

Wirkung: baut Energie auf, stärkt das Herz und erfrischt das Blut

Zutaten

4 Eier
200g weiche Butter
120g Dinkelmehl
100g Vollrohrzucker, abgeriebene Schale einer halben Biozitronen
200 gemahlene(n) Grau- oder Blaumohn
ev. 1 Msp gemahlene(n) Kardamom
1 Pkg. Vanillezucker, 2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Bund Rhabarber (oder 350 - 400g Sauerkirschen)



Zubereitung

- Sauerkirschen abtropfen lassen oder Rhabarber schälen und in schmale Scheiben schneiden
- Backrohr auf 170°C Umluft vorheizen
- Runde Springform gut mit Butter einfetten, damit der Teig nicht festklebt
- Eier trennen und Eiklar mit 2 EL Zucker zu steifem Schnee schlagen
- Zucker & Vanillezucker mit weicher Butter glattrühren, Eidotter, Kardamom, Zitronenabrieb und Prise Salz hinzufügen und ca 3-5 Minuten mit dem Mixer cremig rühren.
- Anschließend Mohn, Mehl und Backpulver vermischen, in die Masse einrühren und Eischnee unterheben.
- Den Teig nun zur Hälfte in eine gefettete Springform geben und die Hälfte des Rhabarbers auf dem Teig verteilen. Dann den restlichen Teig darauf geben und mit dem restlichen Rhabarber belegen.
- Den Kuchen im Backofen bei 170° C Umluft ca. 45- 50 Minuten backen.

Rezept von unserer TCM-Ernährungsberaterin Margarete Altenriederer

+43 676/673 96 12, margarete.altenriederer@gmail.com