

Ganz einfach - Schnell

## Napfkuchen aus Quark-Rührteig

aus: Lucia Baumgärtner, Kuchen und Torten vollwertig, Gräfe und Unzer,

Zutaten für eine Napfkuchenform von 22 cm Ø :

50 g gehackte Mandeln  
50 g Pinienkerne  
150 g weiche Butter  
180 g Honig  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
3 Eigelbe  
150 g Speisequark (20%)  
100 g ungeschwefelte Rosinen  
3 TL Weinsteinbackpulver  
400 g Weizen, fein gemahlen  
etwa 150 ccm Milch  
3 Eiweiße  
1 Prise Meersalz

Zum Verzieren: etwas Wildpfeilwurzelmehl

Für die Form: etwas Butter

Bei 20 Stück pro Stück etwa: 30 kJ/220 kcal 5 g Eiweiß. 11 g Fett. 27 g Kohlenhydrate. 1 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 1 Stunde

Die Mandeln und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren so lange rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Die Napfkuchenform mit etwas Butter ein- fetten. Den Backofen auf 1750 vorheizen. Die Butter mit dem Honig und der Zitronen- schale mit dem Rührgerät cremig rühren. Die Eigelbe nach und nach hinzufügen. Die Rosinen waschen und abtropfen lassen Den Quark unter die Schaummasse rühren. Die Rosinen, die Mandeln und die Pinienkerne dazugeben. Das Backpulver mit dem Weizenvollkornmehl vermischen und daruntermischen. Soviel Milch hinzufügen, daß der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. Zuletzt die Eiweiße mit dem Salz sehr steif schlagen und mit Hilfe eines Rührbesens unter den Teig heben.

Den Teig in die Kuchenform füllen und glattstreichen.

Den Napfkuchen im Backofen (unten) in etwa 1 Stunde mittelbraun backen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen.

Den fertigen Kuchen noch etwa 5 Minuten in der Form stehenlassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig erkalten lassen. Vor dem Servieren mit etwas Wildpfeilwurzelmehl bestäuben.