

Rote - Bete - Kuchen

aus: Martina Kiel, Karola Wiedemann, Kürbis Mangold & Co., Gräfe und Unzer

Auch zum Nachmittagskaffee

für 1 Springform von 26 cm

1-2 rote Beten (etwa 200 g)

5 Eier

100 g Honig

200 g Mandeln, gemahlen (ersatzweise gemahlene Haselnüsse)

1 Prise Nelkenpulver

100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 EL Rum nach Belieben

Für die Form: Fett

Zubereitungszeit:

etwa 1 Stunde 35 Minuten (davon 50 - 60 Minuten Backzeit)

- Die roten Beten sorgfältig schälen und fein reiben.
- Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Honig cremig rühren. Nach und nach die roten Beten, die Mandeln, das Nelkenpulver, das Mehl und nach Belieben den Rum einrühren.
- Die Form gründlich einfetten. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
- Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft 170°C) in 50 - 60 Minuten goldbraun backen.

Bei 12 Stück pro Stück etwa: 700 kJ/170 kcal

Tips

Überziehen Sie den abgekühlten Kuchen mit Zitronen- oder Schokoladenguß und servieren Sie ihn mit Schlagsahne.

Nach 2-3 Tagen entfaltet der Kuchen sein köstliches Aroma am besten.