

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Saftig-süßer Zucchini-Kuchen

Wie? Ein Kuchen aus Zucchini? Das schmeckt doch bestimmt komisch. – Nein, ganz und gar nicht. Im Gegenteil. Dieser Zucchini-Kuchen aus dem Backbuch meiner Mutter ist einer der besten Rührkuchen, die ich kenne. Die geriebenen Zucchini machen ihn so richtig schön kompakt und supersaftig – aber gar nicht schwer. Außerdem schmeckt er nussig und ziemlich schokoladig – er ist also genau das Richtige für einen grauen Herbstnachmittag.

Das braucht ihr für 16 Stückchen:

- 400 g Zucchini
- 3 Eier
- 220 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 200 g Schokokuvertüre

So geht's:

Wascht die Zucchini gut und schneidet die Enden ab. Dann schneidet ihr sie längs in der Mitte durch und entfernt die Kerne mit einem Teelöffel. Reibt die Zucchinihälften nun mit einer feinen Reibe und stellt sie erst einmal beiseite. Heizt den Backofen auf 150 Grad Celsius Umluft vor.



Rührt Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem Handrührgerät in einer Schüssel schaumig. Mischt Mehl mit Backpulver und röhrt sie sowie die gemahlenen Nüsse (ich habe 200 g Mandeln und 50 g Haselnüsse verwendet) unter die Masse. Gebt nun die restlichen Zutaten – bis auf die Glasur – hinzu und röhrt sie mit dem Handrührgerät gut unter.

Nun fettet ihr eine Backform oder ein Backblech ein und verteilt den Teig darin bzw. darauf. Ich habe für die Fotos kleine Gugelhupf-Formen verwendet. Auch Muffin-Förmchen könnt ihr nehmen. Die Kuchenform könnt ihr euch also nach Belieben aussuchen. Schiebt sie nun auf einem Rost in den Backofen und backt sie je nach Form länger oder kürzer (Backblech: ca. 30 min; Muffins/kleine Gugl: ca. 20 min; großer Guglhupf: ca. 45 min). Der Stäbchentest zeigt euch, ob der Teig durch ist.

Stürzt den oder die Kuchen aus der Form und lasst ihn oder sie abkühlen. Der Blechkuchen bleibt natürlich in der Form. Erhitzt währenddessen die Schokoglasur im Wasserbad und verteilt sie anschließend auf dem Kuchen. Wenn die Glasur erkaltet ist, könnt ihr den Zucchini-Kuchen anschneiden und genießen.



Info:

Der Zucchini-Kuchen ist bestimmt kein wahnsinnig gesundes Essen. Wir sprechen ja immer noch von Kuchen. Aber er hat immerhin zwei Komponenten, die ihn gesünder machen als manche andere Rührkuchen. Da wären zum einen die Nüsse zu nennen – reich an ungesättigten Fettsäuren und Protein -, die ein Teil des Mehls ersetzen. Zum andern sind da die Zucchini, die dem Kuchen mehr Masse für fast null Kalorien und außerdem Saftigkeit ohne Fett verleihen.