

Ernährungs
vision
Österreich



Nuss-Mürbteig Zwetschkenleck

Ein Mürbteig gelingt immer.

Immer wenn der Nuss-Mürbteig fertig ist, stellt sich nur eine Frage: Vanillekipferl oder Blechkuchen?

Heute waren es fünf Stück Zwetschken, die mich zu diesem herrlichen Stück Sonntagskuchen inspiriert haben.

Sie brauchen nur eine Hand voll Zutaten, ein wenig Geschick beim Zwetschken schneiden und Teig ausrollen. Und etwas Geduld beim Belegen.

Gäbe es Geruchs-Fotografie... mir lief schon während des Backens das Wasser im Mund zusammen. 25 Minuten können ganz schön lange erscheinen.

Die Zutaten:

200	g	Dinkel Vollkornmehl
50	g	Sojamehl
140	g	Butter (oder vegane Butter)
100	g	Erythrit (Biosüße -> hier bestellen)
50	g	geriebene, geröstete Nüsse
1	TL	Weinstein Backpulver
350	g	Zwetschken
30	g	Erythrit (Biosüße -> hier bestellen)
1	TL	gemahlener Ceylon Zimt

Die Zubereitung:

1. Für den Mürbteig die Butter in Flocken schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Nun beide Mehle, Erythrit, Backpulver und die geriebenen Nüsse zur Butter dazugeben und kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
4. Die Zwetschken waschen, halbieren und den Kern auslösen.
Jetzt in dünne, ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in eine beschichtete Pfanne geben. Nun die 30 g Erythrit und Zimt dazugeben und für einige Minuten auf mittlerer Hitze vorgaren. Das Erythrit verflüssigt sich, wenn es erwärmt wird, allerdings karamellisiert es nicht.
5. Den Mürbteig mit den Händen etwas flach drücken und mit einem Nudelholz ca. 1 cm dick ausrollen. TIPP: Am Besten rollen sie den Teig direkt auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus. Dies spart Zeit und Mühe.
6. Nun die vorgegarten Zwetschken Scheiben auf den ausgerollten Teig auffächern. Etwa 1 cm am Rand freilassen und eben diesen Rand nach inner schlagen. Auf diese Weise bleibt der Saft der Zwetschken im Kuchen und läuft beim Backen nicht aufs Blech.
7. Für 20 bis 25 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
Nach dem Backen brauchen sie nochmals etwas Geduld. Erst der gut ausgekühlte Zwetschkenleck bricht nicht beim Anrichten.

