



Flaumiger, zuckerfreier Kürbis-Haselnuss-Kuchen

Ein weiterer, fluffiger Kuchen mit herbstlichen Zutaten ist unser Kürbis-Haselnuss-Kuchen. Dieses Mal benötigen wir etwas Zeit für die Vorbereitung - der Hokkaido Kürbis muss vor dem Backen in etwas Olivenöl gegart werden. Verwendet wird er dann als Püree.

Weiters verwenden geriebene Haselnüsse und ein wenig gekeimtes Dinkelvollkornmehl in unserem Rezept. Dies verleiht dem Kürbiskuchen feine Aromen. Natürlich passen auch andere Nüsse zu Kürbis. Wir würzen unsere Masse zusätzlich mit einer leckeren Spekulatius Gewürzmischung.

Wer kein Dinkelmehl verwenden möchte oder einer Intoleranz vorbeugen möchte, kann dieses zum Beispiel durch Haselnussmehl ersetzen. Wir haben den Kuchen heute in einer länglichen Backform gebacken. Wer lieber einen runden Kuchen bäckt, verwendet eine runde Springform. Die angegebene Masse passt in eine Backform mit 20-22 cm Durchmesser.

Nach dem Backen verzieren wir unseren Kuchen mit einer einfachen Zitronen Puder-Erythrit Glasur.

Die Zutaten für den Kuchen:

250	g	Hokkaido Kürbis
30	ml	Olivenöl
3	Stk	Eier
130	g	Erythrit
100	ml	Rapsöl
70	g	Haselnüsse gerieben
60	g	gekeimtes Dinkelvollkornmehl
5	g	Spekulatius Gewürz
1	TL	Bourbon Vanille Pulver
10	g	Weinstein Backpulver

Die Zubereitung:

1. Den Kürbis gut waschen und 300 g davon gemeinsam mit dem Olivenöl im Backrohr für ca. 20 Minuten bei 170 Grad garen. Etwas überkühlen lassen und mit einer Gabel zu Püree zerdrücken.
2. Jetzt die Eier und das Erythrit mit einem Handmixer schaumig rühren. Nun langsam das Rapsöl unter ständigem Rühren einlaufen lassen.
3. Im nächsten Schritt das Kürbispüree in die Masse einrühren.
4. Alle trockenen Zutaten - das Dinkelmehl, die geriebenen Nüsse, das Weinsteinbackpulver und die Gewürze in einer anderen Schüssel gut vermengen und in die Masse unterrühren.
5. Die Masse in die Backform gießen und mittig in das vorgeheizte Backrohr schieben. Nun bei 170 Grad Ober/Unterhitze für 30 Minuten backen.
6. Nach den 30 Minuten den Kuchen mit einer Alufolie zudecken, die Backofentemperatur auf 150 Grad reduzieren und für weitere 15 Minuten fertigbacken.

Die Zutaten für die Zitronen Glasur:

1	Stk	Zitrone
60	g	Erythrit Powder

7. Die Zitrone auspressen und das Puder Erythrit einrühren, bis die Glasur dickflüssig ist.
8. Die kalte Zitronen-Glasur in einen Einmal-Spritzsack füllen und den noch warmen Kuchen damit nach Belieben verzieren.