

Walnuss - Birnenkuchen

Zutaten:

- 4 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 130 g Butter (zimmerwarm)
- 180 g Dinkel-Vollkornmehl
- 110 g Honig
- 3 Eier
- 75 g gemahlene Walnusskerne
- 1 TL Backpulver
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimtpulver
- 60 ml Milch (3,5 % Fett)
- 75 g Sultaninen

Zubereitung:

1. Birnen schälen, vierteln, entkernen und 1 Birne in feine Spalten schneiden. Den Rest in kleine Würfel schneiden. Beides mit Zitronensaft beträufeln.
2. Eine Kastenform mit 5 g Butter auspinseln und mit 5 g Mehl bestreuen.
3. Restliche Butter mit 100 g Honig cremig rühren. Nach und nach die Eier zugeben und weiß-cremig rühren. Restliches Mehl mit Nüssen, Backpulver, Kardamom und Zimt vermengen und mit der Milch unter die Buttercreme mischen, bis ein schwer reißender Teig entstanden ist. Birnenwürfel und Sultaninen unterheben und Teig in die Form füllen. Längs entlang der Mitte die Birnenspalten fächerartig auslegen. Leicht eindrücken und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 75 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe). Sollte der Kuchen zu dunkel werden, rechtzeitig mit Alufolie abdecken.
4. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit restlichem Honig bepinseln. Vollständig auskühlen lassen.



Birnen:

- Bieten B-Vitamine
- Liefern Ballaststoffe
- Helfen beim Entwässern
- Lindern Gelenkschmerzen
- Sind besonders bekömmlich
- Machen geistig fit

RW 42

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezpte/walnuss-birnenkuchen>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de