

## Informationen zur Sendung vom 10.08.2020

### Joghurtkuchen

Von Ulla Scholz

**Zutaten: 2 kleine Kastenformen (20 x 11 cm) oder eine große Form (30 x 11 cm)**

#### Joghurtkuchen

400 g Dinkelmehl Type 1050  
350 g Joghurt  
150 ml Oliven- oder Rapsöl  
1 unbehandelte Zitrone  
4 Eier  
200 g Zucker  
3 TL echten Vanillezucker  
3 TL Backpulver  
Prise Salz

#### Außerdem

Butter oder Öl zum Fetten der Form  
Grieß oder Panierbrot zum Ausstreuen der Form  
Geschlagene Sahne  
Puderzucker zum Bestreuen

### Zubereitung

Die Eier sauber trennen. Sind die Exemplare klein, darf auch ein weiteres Ei zum Einsatz kommen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und etwas Zucker versehen und alles zu einem festen Schnee aufschlagen. Die Schüssel kurz zur Seite stellen.

Eidotter mit dem restlichen Zucker und dem Joghurt schaumig rühren. Danach unter ständigem Rühren langsam Öl zugießen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und in Etappen unter die Eiermasse sieben. Den Teig mit etwas abgeriebener Zitronenschale, dem Zitronensaft und Vanillezucker aromatisieren. Dabei alles gut verrühren und zuletzt den Eischnee unterheben.

Eine passende Kastenform mit Butter ausstreichen und mit ein wenig Grieß bestäuben. Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen mit Ober- und Unterhitze bei 160 Grad circa 1 Stunde backen. Das Gebäck vollständig abkühlen lassen. Am Rand mit einem Messer zwischen Kuchen und Form entlang gehen und das Gebäck stürzen. Dann umdrehen und mit Puderzucker bestäuben.

### Anrichten

Den Joghurtkuchen in Stücke schneiden und mit Schlagsahne servieren.

## **Informationen zur Sendung vom 10.08.2020**

### **Joghurtkuchen**

Von Ulla Scholz

### **Küchentipps**

#### **Auf den richtigen Mahlgrad kommt es an**

Ich verwende für Kuchen kein reines Vollkornmehl, sondern greife lieber bei Dinkel auf die Mehltypen 1050 und bei Weizen auf die Typen 550 zurück. Das sind Sorten, die leicht ausgemahlen sind, aber auch Bestandteile des ganzen Korns enthalten.

Reines Vollkornmehl benötigt mehr Flüssigkeit als helle Mehle. Dazu kommt, dass Dinkelmehl die Feuchtigkeit schlechter speichern kann als Weizenmehl. Von daher lässt man Vollkornteige vor dem Abbacken eine Weile quellen. Quellen ist jedoch bei einem Rührteig wenig sinnvoll, da das Backpulver mit der im Teig enthaltenen Flüssigkeit sofort aktiviert wird. Aus diesem Grund verwende ich für vollwertigere Kuchen gerne leichtere Mehlsorten, weil sie für einen Rührkuchen optimale Backeigenschaften besitzen. Reines Vollkornmehl eignet sich gut zum Brotbacken. Hier lockert man nicht mit Backpulver, sondern mit Sauerteig, der lange Gehzeiten verträgt.

Beim Herumstehen und Quellen der Masse verliert das Backpulver in einem Rührteig einen Teil seiner Triebkraft. So wäre der Vollkornkuchen danach zwar saftig, aber leider nicht mehr schön luftig.

#### **Eischnee macht den Kuchen locker**

Auch das Aufschlagen des Eiweißes ist bei einem Rührkuchen ein weiterer Punkt, der zur Leichtigkeit des Gebäcks führt. Ein wichtiger Arbeitsschritt, der in vielen Rezepten gern übergangen wird.

**Gutes Gelingen beim Nachbacken wünscht Ulla Scholz!**