



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Wähe mit Mirabellen – Kuchen ohne zugesetzten Zucker

Zubereitungszeit: 40 min **Kochzeit:** 1 h 30 min **Gesamtzeit:** 2 h 10 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 2200 kcal

Der geriebene Teig

300 g Weizen- oder Dinkelmehl

160 g kalte Butter - in ca. 2 cm Würfeln geschnitten und gut gekühlt

110 g kaltes Wasser

7 g Salz

Etwas Mehl zum Ausrollen

Der süsse Guss

2 Eier

360 g Milch oder Hafer-, Kokosmilch

30 g Mehl

25 g Vanillepuddingpulver oder Maisstärke

25 g Zucker nach Geschmack oder mit hitzestabilem Süßstoff z. B. Stevia

Gewürze

Geriebene Vanilleschote oder Mark, Zitronenabrieb von einer unbehandelten Zitrone, wenig Zimtpulver, wenig Muskat, wenig Ingwerpulver

Die Wähe

1 vorbereitete Form von 26 cm Durchmesser (ca. 400 bis 500 g Teig)

Etwas weiche Butter zum Fetten der Form

1 süßer Guss

550 g Mirabellen - gewaschen, halbiert und entsteint

50 g gemahlene Mandeln mit oder ohne Schale

Zubereitung des geriebenen Teigs:

1. Das Salz mit dem kalten Wasser auflösen und beiseite stellen.
2. Mehl und Butter miteinander von Hand oder in der Küchenmaschine mit dem Bischofsstab reiben. Das heisst zwischen den Händen reiben, bis es aussieht wie Reibkäse (ohne grobe Stücke). Dabei solange und so kurz wie nötig die Zutaten verreiben mit dem Ziel, dass die Zutaten so kalt wie möglich bleiben.
3. Die Wasser-Salz-Mischung auf einmal begeben und kurz (ca. 10 bis 30 Sekunden) und schnell zu einem Teig vermengen. Der Teig darf noch etwas kleben und muss nicht komplett homogen sein. Den Teig mit Klarsichtfolie einschlagen, grob rund formen und etwas flach drücken.
4. Wenn Du es eilig hast: Den Teig mit einem Kühlakku bedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, ansonsten auch ohne oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Das Kuchenblech gut mit weicher Butter auspinseln und beiseite stellen.
6. Ca. 2/3 des Teiges mit genügend Mehl, sodass der Teig nicht klebt, gleichmässig rund ca. 2-3 mm dick ausrollen, dabei immer von der Mitte mit kontrolliertem gleichmässigem Druck über Kreuz nach aussen ausrollen.
7. Den Teig in der Hälfte einschlagen und so in die Form legen, dass der komplette Rand überlappend bedeckt ist. Mit einem Messer den Rand am äusseren Rand der Form abschneiden, den Boden mit einer Gabel einstechen und kaltstellen oder gefrieren. Tipp: Dieser Teig ist ein zuckerfreier Alleskönner und er lässt sich gut 3 bis 6 Monate ausgerollt gefroren in Folie verpackt aufbewahren.

Zubereitung des süßen Gusses

1. Alle Zutaten zusammen abwiegen
2. Mit dem Stabmixer mixen und durch ein Sieb passieren.
3. Vor der Verwendung nochmals gut aufrühren.

Zubereitung die Wähe

1. Den Ofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Boden der Wähe mit den gemahlenen Nüssen bestreuen und direkt mit den halbierten Früchten schindelförmig belegen.
3. Den Guss angiessen und ca. 40 bis 60 Minuten auf der untersten Schiene des Ofens auf einem Gitter goldbraun backen.
4. Die Wähe heiss auf ein Gitter herausnehmen und ca. 30 Minuten oder länger abkühlen lassen.
5. In Stücke schneiden und geniessen.

Welche Früchte eignen sich für eine süße Wähe?

Die meisten Früchte eignen sich als Zutat für eine Wähe. Meine Favoriten sind:

- Rhabarber mit Himbeeren
- Aprikosen
- Sauerkirchen
- Zwetschgen
- Pflaumen
- Äpfel
- Birnen

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

Wie funktioniert der Guss vegan und ohne Ei?

Vegan und ohne Ei funktioniert das Rezept mit Margarine statt Butter, Hafermilch statt Milch und mehr Mehl und Stärke im Guss an Stelle des Eis. Es gibt auch Spezialprodukte, die Eier ersetzen sollen, dabei handelt es sich meist aber nur um Stärke mit etwas Triebmittel, wie z. B. Backpulver.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Felix