



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

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

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



Rhabarber-Schmand Kuchen mit Honig gesüßt

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 12

Kalorien p.P.: 315 kcal

Zutaten Teig

250 g Einkorn (Getreide)

4 Esslöffel Kaltes Wasser

125 g Butter

1 Teelöffel Honig

1 Prise(n) Salz

Zutaten Creme

300 g Rhabarber

300 g Äpfel

3 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanillepulver

2 Becher Schmand

125 ml Sahne

1 Pack Puddingpulver

1 Stück(e) Eier

Zubereitung

1.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Für den Mürbeteig das Mehl am besten frisch mahlen.

3.

Die Butter bei Raumtemperatur weich werden lassen oder erhitzen, bis sie weich bzw. leicht flüssig ist.

4.

Das Mehl, die Butter, das kalte Wasser (bzw. Raumtemperatur), Honig und Salz kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Sollte sich der Teig nicht gut genug verarbeiten lassen oder etwas zu weich geworden sein, eine Stunde in den Kühlschrank stellen, so lässt er sich anschließend besser in Form bringen.

5.

Den Teig ruhen lassen, bis die Füllung zubereitet ist.

6.

Den Rhabarber schälen und gemeinsam mit den Äpfeln klein schneiden.

7.

Aus Honig, Zitronensaft, Zimt, Vanille, Schmand, Sahne, Ei und Puddingpulver mit einem Löffel oder Schneebesen eine geschmeidige Creme herstellen.

8.

Nun eine Springform gut einfetten und, falls nötig, Backpapier verwenden (je nach Springform).

9.

Den Teig entweder ausrollen und die Springform auslegen oder einfach in der Springform formen und auseinander drücken. Der Rand sollte zu $\frac{3}{4}$ hochgezogen und somit mit Teig bedeckt sein.

10.

Apfel und Rhabarber in die Creme geben und gut vermengen.

11.

Anschließend die Creme auf den Mürbeteig in die Springform füllen und verteilen.

12.

Den Rand des Mürbeteigs glatt drücken und einen restlichen Überstand des Teigs ggf. nach innen um falten, falls dieser zu lange ist.

13.

Nun das ganze bei 180 Ober-/Unterhitze 60 Minuten im Ofen backen.

14.

Sollte die Form recht voll sein, empfiehlt es sich ggf. ein Blech zu verwenden oder zusätzlich unter das verwendete Gitter zu schieben. Je nach Apfelsorte, Frische des Rhabarbers oder Völle der Springform kann während des Backens Flüssigkeit aus der Springform austreten.

15.

Im Zweifel mit der Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen fertig ist.

16.

Nicht wundern, ganz fest wird die Creme im Inneren erst, wenn der Kuchen abkühlt. Daher den Kuchen am besten nochmal 1-2 Stunden vor dem Servieren kaltstellen. Guten Appetit!

Einkorn ist mein Lieblingsgetreide, wenn es um süße Speisen geht. Nicht nur finde ich den Geschmack absolut super, sondern es ist zudem ein Urgetreide, wird so also in seiner ursprünglichen Form bereits seit ca. 10.000 Jahren v. Chr. angebaut und ist somit genetisch weniger verändert. Daher enthält Urkorn insgesamt je nach Sorte nur ca. 20 % der immunogenen Stoffe im Vergleich zu Zuchtweizen und ist somit selbst ohne Sauerteig deutlich besser verdaulich. Zudem weist Einkorn z. B. 50 % mehr hochwertige Proteine auf als klassischer Weizen. Daher bevorzuge ich für meine Küche Urgetreide wie Einkorn und Emmer, du kannst aber natürlich auch jedes andere Getreide verwenden.

Wie kannst du das Rezept variieren?

Der Kuchen schmeckt auch als reiner Rhabarber- oder reiner Apfelkuchen hervorragend. So lässt er sich auch außerhalb der jeweiligen Saison zubereiten. Auch mit Birne oder einer Kombination aus Apfel und Birne oder einer Handvoll Rosinen in der Creme lässt sich der Teig wunderbar variieren.

Zudem kann der Mürbeteig auch als Sauerteig zubereitet werden. Dazu einfach 2 EL (ca. 50 g) Sauerteigansatz zum Teig hinzugeben und für 12–24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Am besten luftdicht in einem Gärbeutel verschließen oder mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Was ist mein Fazit?

Rhabarber bereichert für mich definitiv jede Speisekarte und lässt sich wunderbar einfach und vielfältig verarbeiten. Gerade als Rhabarber-Schmand Kuchen macht er sich besonders gut auf dem Teller. Zudem besticht er durch seine einzigartige Kombination aus Fruchtigkeit und Säure. Ein unscheinbarer Stängel mit viel Potenzial.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela