

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

100 g	Butter
3 Stk.	Eier
180 g	Zucker
250 g	Sojabohnen, gekocht, passiert
50 g	Dinkelmehl
50 g	fein gemahlene Mandeln
0,5 Pkg.	Backpulver
1 Pkg.	Vanillezucker
2 EL	Rum (38 %)
2 EL	Orangensaft
	Orangenschale

Mein persönlicher Tipp

Soja ist dank hohem Gehalt an hochwertigem Eiweiß ein beliebtes Nahrungsmittel, das dem Trend zur vegetarischen Küche entgegenkommt. In der chinesischen Kultur zählt Soja übrigens zu den fünf heiligen Getreidearten!



Maria Thek

Bäuerin aus Großpetersdorf

Soja-Nusskuchen



Foto: Maria Thek - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Die getrockneten Sojabohnen müssen zuerst „entbittert“ werden: Die Bohnen mit kochendem Wasser übergießen und 20 min stehen lassen.
- Danach das Wasser abgießen und die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, weich kochen und heiß passieren.
- Für den Kuchen Butter, Dotter, Zucker und Geschmacksstoffe schaumig rühren und gut mit den ausgekühlten Bohnen vermischt.
- Anschließend Eischnee und das Mehl-Mandel-Backpulvergemisch unterheben.
- Die Masse in einer befetteten und bemehlten rechteckigen Kuchenform (Größe ca. ein halbes Backblech) bei 150°C Heißluft ca. 40 min backen.
- Den Kuchen noch warm mit Marillenmarmelade bestreichen und mit Schokoladeglasur überziehen.

Quellen:



Maria Thek: *Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal



SEMINAR
BÄUER
INNEN



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

