



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 20 dag Zucchini
- 1 Stk. Apfel
- 30 dag Mehl (griffig)
- 3 TL Backpulver
- 5 Stk. Eier
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 13 dag geriebener Käse
- 5 dag Kürbiskerne
- Butter

Mein persönlicher Tipp

Zucchini-Apfelbrot schmeckt auch gut in Kombination mit rohem Schinken, Tomatensalat und als Imbiss zum Wein.



Christine Besenhofer

Seminarbäuerin aus Woppendorf

Zucchini-Apfelbrot



Foto: Christine Besenhofer - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

... für 1 Kastenform mit ca. 30 cm Länge:

- o Zucchini und Apfel schälen, grob raspeln. Das Mehl mit Backpulver mischen. Eidotter und Eiklar trennen.
- o Die Dotter mit Öl schaumig rühren, Käse, Zucchini- und Apfelpulver sowie Kürbiskerne unter den Teig mischen.
- o Das Eiklar schaumig schlagen, Salz unterrühren. Zuletzt das Mehl und das Eiklar unter die Masse heben.
- o Den Teig in eine befettete Form füllen und das Brot 30 Min. bei 200° Unterhitze backen. Dann auf 180° zurückschalten und weitere 40 Min. fertigbacken.
- o Das Brot in der Form auskühlen lassen und auf ein Küchengitter stürzen.

Quellen:



Christine Besenhofer:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs