



Blutorangentorte

Zuschauerin Mechthild Lechtenböhrer-Busch ernährt sich industriezuckerfrei und vollwertig. Das Rezept für die Blutorangentorte hat sie selbst entwickelt. Marcel Seeger backt es bei „Hier und heute“ nach. Ohne Zucker hat er noch nie gebacken und ist daher sehr gespannt auf das Ergebnis.

Das Rezept

(von Mechthild Lechtenböhrer-Busch)

Zutaten für den Teig

(Springform 26 cm Durchmesser)

- 100 g Butter
- 100 g Akazienhonig
- 3 Eier
- 3 EL Kakaopulver
- 125 g grob gemahlene Mandeln
- 110 g Dinkelmehl (alternativ Emmer -oder Einkornmehl)
- 2 gestrichenen TL Backpulver (am besten Weinsteinbackpulver)

Zutaten für den Belag

- 4-6 Blutorangen
- 300 ml Sahne (am besten Bio-Sahne 32%)

Zubereitung

Butter, Honig, Eier, Kakaopulver und Mandeln in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig rühren.

Backpulver und Mehl vermengen und unterrühren.

Den Teig in die gefettete Backform geben und im vorgeheizten Ofen bei 175°C Ober-Unterhitze circa 20 Minuten backen und abkühlen lassen.

Die Orangen, bis auf eine, schälen und in Scheiben oder Stücke scheiden. Den Teigboden mit dem Saft einer Orange tränken.

Die Sahne steif schlagen, auf dem Teigboden verteilen und mit den Orangenscheiben belegen.

Tipps

Wer mag, kann zur Aromatisierung noch zwei Teelöffel Getreidekaffee unter den Teig geben.

Wer auf Eier verzichten möchte, kann diese durch sechs Esslöffel Schmand ersetzen. Der Teigboden wird dann fester und flacher.

Für eine Vollwerternährung frisch gemahlenes Mehl verwenden, entweder selber mahlen oder im Bioladen oder Reformhaus mahlen lassen.

Anstelle der Blutorangen passen auch gut andere Früchte, zum Beispiel Blaubeeren, Erdbeeren oder Ananas.

Wer es gerne süßer mag, kann die Sahne nach Belieben mit Honig und Bourbon-Vanillepulver verfeinern.