

Rezept

Der Allrounder: glutenfreier Rührteig

Ein Rezept von Der Allrounder: glutenfreier Rührteig, am 29.06.2026

Zutaten

125 g weiche Butter	125 g Rohrzucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange	ausgekratztes Mark von ¼ Vanilleschote
Salz	2 Eier (M)
1 Eigelb (M)	40 g Kokosmehl
60 g Maismehl	50 g Vollkornreismehl
½ TL Johannisbrotkernmehl (ca. 2 ½ g)	½ TL glutenfreies Backpulver (ca. 2 ½ g)
40 ml lauwarmer Orangensaft	Butter für die Form
Maismehl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 25 cm) oder Springform (ca. 20 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Form mit Butter fetten und mit Maismehl austreuen.
2. Zuerst die weiche Butter mit Zucker, Orangenschale, Vanillemark und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine oder des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Die Eier und das Eigelb einzeln dazugeben und jeweils gründlich unterrühren.
3. Die drei Mehlsorten mit dem Johannisbrotkernmehl und dem Backpulver in eine Schüssel sieben und unter die Buttermasse rühren. Gleichzeitig den lauwarmen Orangensaft unterrühren - er macht die Masse etwas weicher und flaumiger.
4. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken. Dann die Backofentemperatur auf 160° reduzieren. Den Kuchen herausnehmen, oben der Länge nach einschneiden und in ca. 40 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. (Alternativ aus dem Teig 12 Muffins bei gleicher Temperatur 15 - 17 Min. backen.)