

Rezept

Grießkuchen mit Orangen

Ein Rezept von Grießkuchen mit Orangen, am 13.05.2025

Zutaten

2 Bio-Orangen

125 g Butter

1 Pck. Backpulver

250 g Honig (z. B. Blütenhonig)

1 TL Zimtpulver

500 g Joghurt

2 Bio-Zitronen

350 g Hartweizengrieß

4 Eier (M)

125 g Zucker

1 Prise Salz

Ausserdem

Springform (28 cm Durchmesser)

3 Orangen

3 EL Orangenblütenwasser (nach Belieben)

Butter und Grieß für die Form

500 g griechischer Joghurt (10 % Fettgehalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 14 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 15 g F, 8 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Bio-Orangen und -Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Früchte halbieren, den Saft auspressen. Zitronen- und Orangensaft mischen. Die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Grieß und Backpulver mischen. Eier, 100 g Honig, Zucker, Zimt und Salz in einer großen Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Orangen- und Zitronenschale, 100 ml Saftmischung, Joghurt, Butter und die Grieß-Mischung unterrühren.
3. Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten, mit Grieß ausstreuen. Den Teig einfüllen, gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Im Ofen (untere Mitte) ca. 45 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
4. In der Zwischenzeit für den Sirup die übrige Saftmischung (150-200 ml), 75 ml Wasser und restlichen Honig (150 g) erhitzen. Kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.
5. Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden, mit 4 EL Sirup vermischen. Joghurt mit 4 EL Sirup verrühren. Beides abgedeckt beiseitestellen.

6. Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen. Das Orangenblütenwasser (nach Belieben) unter den Sirup rühren und den Kuchen damit beträufeln. Mindestens 2 Std. durchziehen lassen.
-
7. Den Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit Joghurt und Orangenfilets anrichten.