

Rezept

Grüne-Bohnen-Cake mit Walnüssen

Ein Rezept von Grüne-Bohnen-Cake mit Walnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g feine grüne Bohnen	Salz
80 g Walnusskerne	100 g luftgetrockneter Speck
250 g Weizenmehl	2 TL Backpulver
Zucker	4 Eier (Größe M)
100 ml Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)	100 ml trockener Weißwein
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (25-30 cm lang) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die grünen Bohnen waschen und putzen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren - sie sollen bissfest sein. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Walnusskerne grob hacken. Den Speck klein würfeln. Die abgetropften Bohnen in kleine Stücke schneiden.

3. Das Mehl mit dem Backpulver und 1 Prise Zucker in eine Schüssel sieben. Die Eier mit dem Walnussöl schaumig rühren. Den Wein unterrühren. Dann die Mehlmischung nach und nach unterheben.

4. Die Bohnen, die gehackten Nüsse und die Speckwürfel untermengen. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Form füllen.

5. Den Grüne-Bohnen-Cake im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 50 Min. backen. Die Stäbchenprobe machen! Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Min. abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.