

Rezept

Mango-Zucchini-Kuchen mit Kokosguss

Ein Rezept von Mango-Zucchini-Kuchen mit Kokosguss, am 16.09.2024

Zutaten

300 g Weizenmehl (Type 550)	100 g Kokosraspel
75 g (Roh-)Rohrzucker	1 Prise Salz
2 M Eier	100 g saure Sahne
100 g Joghurt-Butter	Mehl zum Arbeiten
ca. 500 g Hülsenfrüchte und Backpapier zum Blindbacken	1 (ca. 750) g Mango (nicht zu reif)
4 EL Limettensaft	300 g kleine Zucchini
200 ml ungesüßte Kokosmilch	4 EL flüssiger Honig
2 EL (Roh-)Rohrzucker	100 g Sahne
3 M Eier	1 EL pflanzliches Bindemittel (z. B. Biobin)
	5 EL Kokoschips

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (30 x 40 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Kokosraspel mit dem Rohrzucker, Salz, Eiern, saurer Sahne und der Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Bröseln verarbeiten. Dann auf der Arbeitsfläche mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen.
2. Für den Belag die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Mango und Zucchini mit dem Limettensaft und Honig beträufeln und vorsichtig vermischen, abdecken und marinieren lassen, bis sie gebraucht werden.
3. Dann den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche möglichst dünn rechteckig ausrollen, das Blech damit auskleiden, dabei einen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. vorbacken. Herausnehmen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen.
4. Die Mango- und Zucchinischeiben in einem Sieb abtropfen lassen, die Marinierflüssigkeit auffangen. Mango und Zucchini auf dem vorgebackenen Kuchenboden verteilen.
5. Für den Guss die Kokosmilch mit Sahne, Rohrzucker, 4 EL Marinierflüssigkeit, Bindemittel und Eiern verquirlen, über die Früchte gießen. Mit den Kokoschips bestreuen. Im Ofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) in 20-25 Min. fertig backen.