

Rezept

Polenta-Zitronen-Kuchen

Ein Rezept von Polenta-Zitronen-Kuchen, am 23.04.2024

Zutaten

Zutaten:

| | | | |
|-------|-------------------|-------|-----------------|
| 2 | Bio-Zitronen | 50 g | Walnusskerne |
| 50 g | Sonnenblumenkerne | 6 | Eier (M) |
| 250 g | Vollrohrzucker | 150 g | Instant-Polenta |

Ausserdem:

| | | |
|---|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Springform (ca. 22 cm Durchmesser) | Butter zum Fetten der Form |
|---|------------------------------------|----------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 240 kcal, 9 g F, 6 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in einen kleinen Topf geben. Wasser angießen, sodass die Zitronen zur Hälfte bedeckt sind, und alles bei geschlossenem Deckel aufkochen. Die Zitronen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weitergaren, dann vom Herd nehmen und etwa 15 Min. in der Restwärme nachgaren, bis sie komplett weich sind.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen und die Springform mit etwas Butter einfetten. Die Walnüsse und die Sonnenblumenkerne in der Küchenmaschine sehr fein hacken. Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel in ca. 8 Min. hell cremig aufschlagen.
3. Nun die Zitronen aus der Kochflüssigkeit heben und in eine Schüssel geben. Dann jeweils quer halbieren und die Kerne vorsichtig entfernen. Zitronenhälften mitsamt der Schale in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Das Püree mit dem Nuss-Kerne-Mix und der Instant-Polenta unter die Ei-Zucker-Masse rühren. Den Teig in die Springform streichen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 30-40 Min. goldbraun backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und in der Form komplett auskühlen lassen.