

Rezept

Schokoladenkuchen mit Roter Bete und Meersalz

Ein Rezept von Schokoladenkuchen mit Roter Bete und Meersalz, am 05.12.2025

Zutaten

| | | | |
|-----------------|-----------------------|---------------|--|
| 1 Knolle | Rote Bete | 200 g | brauner Zucker |
| 280 g | Dinkelmehl (Type 630) | 2 EL | Vanillezucker |
| 50 g | Kakaopulver | 2 TL | Backpulver |
| | Meersalz | 100 ml | Haferdrink |
| 200 ml | Rapsöl | 150 g | Zartbitter-Schokolade (70 % Kakaoanteil) |

Außerdem:

Gugelhupfform (24 cm Durchmesser)

Rapsöl und Mehl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Kuchen (18 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 16 g F, 3 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Rote Bete putzen und waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser aufkochen und die Rote Bete ca. 30 Min. garen. Herausheben, kalt abschrecken und schälen. Grob würfeln und mit 100 g Zucker in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen.
2. Mehl, übrigen Zucker (100 g), Vanillezucker, Kakao, Backpulver und 1 Prise Meersalz in einer großen Schüssel vermengen. Haferdrink, Rapsöl und Rote-Bete-Püree hinzufügen. Alles mit den Rührbesen eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Eine Gugelhupfform mit Rapsöl einfetten und mit Mehl austreuen. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.
3. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen, dann auf eine Platte stürzen. Die Schokolade fein hacken, in eine hitzefeste Schüssel geben und über einem Wasserbad schmelzen. Den Guss gleichmäßig am oberen Rand des Kuchens verteilen und herunterlaufen lassen. Nach Belieben mit etwas Meersalz bestreuen.