

Rezept

Veganer Rote-Bete-Rührkuchen

Ein Rezept von Veganer Rote-Bete-Rührkuchen, am 20.12.2025

Zutaten

1 mittelgroße Rote Bete (ca. 50 g)	1 Bio-Orange
250 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)	2 gestrichene TL Natron
180 g Zucker	1 Prise Salz
1 TL Apfel- oder Weißweinessig	80 ml neutrales Pflanzenöl
100 ml Sojamilch	100 ml Sprudelwasser
5 EL Puderzucker	3 TL Rote-Bete-Pulver (ersatzweise 2 EL Rote-Bete- oder Heidelbeersaft)
neutrales Pflanzenöl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stücke (1 Gugelhupfform) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete putzen und nur falls nötig schälen, ansonsten unter fließendem Wasser gut abbürsten. Die Knolle in kleine Würfel schneiden und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen, bis es sehr weich ist, in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Die Rote Bete mit dem Pürierstab oder im Mixer sehr fein pürieren und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Mehl, Natron, Zucker und Salz vermengen. Essig, Öl, Sojamilch, Sprudelwasser, Orangensaft und -schale zufügen und alles mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Das Rote-Bete-Püree zum Teig geben und gut unterarbeiten.
4. Den Teig in die Form füllen und den Kuchen im Backofen (unten) 30-35 Min. backen, bis an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. Den Kuchen herausnehmen und vollständig auskühlen lassen, erst dann aus der Form stürzen.
5. Für den Guss den Puderzucker mit dem Rote-Bete-Pulver und 2 EL Wasser (oder mit dem Saft) vermischen und den Kuchen mithilfe eines Backpinsels mit der Glasur bestreichen.