Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Veganer Sharon-Walnuss-Kuchen

Ein Rezept von Veganer Sharon-Walnuss-Kuchen, am 08.10.2026

Zutaten

Für den Teig:

1	Sharonfrucht (ca. 300 g)
70 g	Zucker
1/2 TL	Bourbonvanillepulver
40 ml	neutrales Pflanzenöl
200 ml	Sojamilch
200 g	Dinkelvollkornmehl
1 leicht geh. TL	Natron
1/2 TL	Zimtpulver
1 TL	Apfel- oder Weißweinessig

Für die Glasur:

70 g	Walnusskerne
1/2 TL	Bourbonvanillepulver
1 Msp.	Zimtpulver
100 g	Zartbitterkuvertüre
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

neutrales Pflanzenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 14 Stücke (1 Kastenform à 25 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen und die Form fetten. Die Sharonfrucht waschen und den Stielansatz entfernen. Die Frucht mit Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Die trockenen Zutaten für den Teig vermischen. Öl, Essig und Sojamilch hinzugeben und alles mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig verarbeiten (oder mit den Quirlen des Handrührgeräts ca. 1 Min. vermischen). Die Sharonwürfel unterheben.

3. Den Teig in die Form füllen und den Kuchen im Backofen (Mitte) 35-40 Min. backen, bis an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt.

4. Den fertigen Kuchen herausnehmen, vollständig auskühlen lassen und erst dann aus der Form stürzen.

5. Die Walnüsse in der Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, bis sie duften, abkühlen lassen und grob hacken. Die Kuvertüre ebenfalls grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Kuvertüre mit Vanille, Muskat und Zimt würzen und zwei Drittel der Walnüsse unterrühren.

---

6. Die Nussglasur mittig auf dem Kuchen verteilen, dabei an den Seiten einen Rand von ca. 2 cm lassen. Die übrigen Walnüsse dekorativ daraufstreuen und die Kuvertüre vor dem Anschneiden erkalten lassen.