



PFLAUMENKUCHEN

REZEPFÜR EINE SPRINGFORM

(ca. 26 cm Durchmesser)

Zutaten:

7 g	Trockenhefe
220 g	Mevalia Bread Mix
1 Prise	Salz
40 g	Zucker
10 g	Eiersatz-Pulver*
30 g	weiche Butter
230 ml	lauwarmes Wasser
750 g	entkernte Pflaumen
50 g	Johannisbeergelee Zimt und Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 50 °C vorheizen. In einem kleinen Gefäß Trockenhefe mit 5 g Zucker und 50 ml lauwarmen Wasser verrühren. Bread Mix mit Salz, dem restlichen Zucker und Eiersatz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen in ein Gefäß geben. Alles für gut 5 Minuten in den warmen Backofen stellen, bis die Hefe Blasen bekommt. Danach alles mit dem restlichen lauwarmen Wasser mischen und mit dem elektrischen Knethaken zu einem homogenen Teig kneten. Teigschüssel mit einem Deckel verschließen oder ein feuchtes Tuch drüber hängen und in den warmen Ofen stellen. Ca. 30 Minuten gehen lassen, bis das Teigvolumen deutlich zugenommen hat. In der Zwischen-

zeit die Pflaumen in Viertel schneiden. Den Boden der Springform einfetten. Teigschüssel aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 175°C Umluft oder 190 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Hände ein wenig einfetten und den Hefeteig auf dem Springformboden verteilen. Dabei einen etwas höheren Rand formen. Dicht mit den Pflaumenvierteln belegen, mit wenig Zimt und Zucker bestäuben und ohne Springformrand 20-25 Minuten backen. Das Johannisbeergelee kurz aufkochen und mit einem Backpinsel dünn über die Pflaumen streichen. So bekommt der Kuchen noch einen Hauch Süße und die Pflaumen erhalten einen appetitlichen Glanz.

TIPPS

- Nur wenig Zucker vor dem Backen auf die Pflaumen streuen, da sie sonst zu viel Wasser ziehen. Ohne Springformrand backen, da sich sonst am Rand Pflaumensaft sammelt, was den Teig aufweichen würde. Wenn man die doppelte Menge verwendet, kann man damit ein Backblech belegen. Der Pflaumenkuchen eignet sich sehr gut zum Einfrieren.



Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	1576 kcal
Fett	29,4 g
Kohlenhydrate	312,6 g
Protein	9,8 g
Phenylalanin	302,7 mg
Tyrosin	203,3 mg
Leucin	473,9 mg

* berechnet mit Eiersatz-Pulver mit 0,2g Eiweiß pro 100g