



Grüner Apfel-Spinat-Kuchen

mit Crème fraîche und Pistazien



ca. 1h



2 Personen

Heute kommt Farbe auf den Teller! Dieser frühlingshaft-grüne Kuchen bekommt seine tolle, frische Färbung vom Spinat, der kurz blanchiert, püriert und dann dem Teig beigemischt wird. Nicht schlecht, was? Mit fruchtigen Apfelstückchen, süßer Crème-fraîche-Glasur und knusprig angerösteten Pistazien ergibt sich ein sowohl farblich wie auch geschmacklich perfekt abgestimmtes kleines (Bäcker-)Meisterwerk.

Was du von uns bekommst

- 150g Babyspinat
- 2 grüne Äpfel
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200g Zucker
- 10g Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 60ml Pflanzenöl
- Pflanzenöl oder Butter für die Form

Küchenutensilien

- Backofen und kleine Auflaufform
- Kastenform (30x12cm)
- Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Handrührgerät
- Küchenwaage
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 28.5g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 10.0g



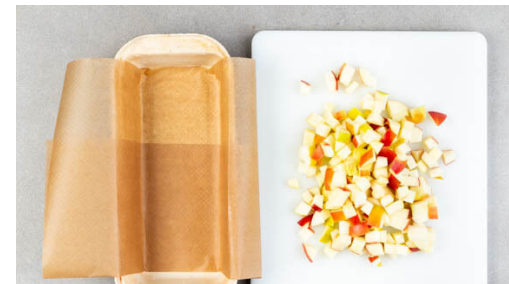
1. Spinat pürieren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Spinat** mit 2EL Wasser in einem mittelgroßen Topf bei starker Hitze kochen, bis er zusammenfällt, dabei gelegentlich umrühren. In einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren und auskühlen lassen.



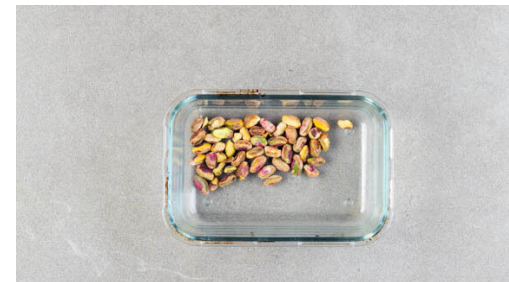
4. Kuchen backen

Die **Apfelwürfel** unterheben, dann den **Teig** in der Kastenform verteilen und im Ofen 40-45Min. backen. **Tipp:** Für eine Garprobe einen Zahnstocher in die Mitte des **Kuchens** stechen. Wenn kein **Teig** haften bleibt, ist der **Kuchen** durchgebacken. Den **Kuchen** ggf. mit einem Messer aus der Form lösen, dann an dem überstehenden Papier herausnehmen und abkühlen lassen.



2. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Eine Kastenform (30x12cm) mit Pflanzenöl oder Butter einfetten und mit Backpapier auslegen. **Tipp:** Ein Stück Backpapier quer über die Längsseite der Backform legen und über die Ränder falten. Die Breitseite kann frei bleiben.



5. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen neben dem **Kuchen** in 4-5Min. goldbraun anrösten.



3. Teig zubereiten

Das **Mehl** und die $\frac{1}{2}$ des **Backpulvers** vermischen. Die **Eier**, den **Vanillezucker** und **175g Zucker** in einer großen Schüssel mit einem Handrührgerät ca. 4Min. schaumig aufschlagen, dabei langsam 60ml Pflanzenöl zugießen. Den **Spinat** ebenfalls langsam unterrühren. Zum Schluss die **Mehlmischung** untermengen, dabei nicht zu stark rühren.



6. Guss anrühren

Während der **Kuchen** im Ofen backt, den **restlichen Zucker** mit der **Crème fraîche** verrühren. Den **Guss** ca. 5Min. stehen lassen, dann erneut durchrühren, bis sich der **Zucker** aufgelöst hat. Die **Pistazien** fein hacken. Den abgekühlten **Kuchen** mit der **Glasur** bestreichen, mit den **Pistazien** bestreuen und servieren.