

Zitrus-Joghurt-Torte

Zutaten (für 1 Springform, circa 24 cm Durchmesser):

- 50 g weiche Butter
- 40 g Kokosblütenzucker
- 500 g (3,5 % Fett) Joghurt
- Salz
- 2 (Größe M) Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g entöltes Mandelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 2 Orangen
- 1 rote Grapefruit
- 200 g (15 % Fett) Kochsahne
- 20 g vegetarisches Geliermittel

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.

Butter, 20 g Zucker, 50 g Joghurt und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts etwa 5 Minuten cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mandeln, Mandelmehl und Backpulver mischen, hinzufügen und verrühren.

Teig in die Form füllen und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Boden vorsichtig stürzen und das Backpapier abziehen. Auf eine Tortenplatte setzen und mit dem Springformrand umschließen.

Orangen und Grapefruit so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den austretenden Saft auffangen und den Rest der Früchte gut ausdrücken. Die Filets kühl stellen.

Die Sahne mit 15 g Geliermittel, 5 EL des ausgetretenen Orangen- und Grapefruitsafts sowie dem übrigen Zucker in einem Topf verrühren und nach Packungsanweisung zubereiten. Dann den restlichen Joghurt einrühren. Alles etwa 20 Minuten abkühlen lassen. Anschließend auf dem Tortenboden verteilen. Mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Den Rand der Springform entfernen und die Zitrusfilets auf der Torte verteilen. Übrigen Zitrusafts mit Wasser auf 100 ml auffüllen und mit dem restlichen Geliermittel (5 g) in einem kleinen Topf verrühren. Alles einmal kurz nach Packungsanweisung aufkochen, etwas abkühlen lassen und auf der Torte verteilen. Vor dem Servieren fest werden lassen.

Tipp:

Vegetarisches Geliermittel ist im Handel von den üblichen Herstellern für Backzutaten erhältlich.

Falls Sie Medikamente nehmen, beachten Sie bitte, dass Grapefruit-Verzehr die Wirkung bestimmter Arzneien behindern oder verstärken kann. Ob dies für Ihr Medikament zutrifft, entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Beipackzettel.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen