

Rote-Bete-Torte nach Sacherart

Zutaten für den Teig (für 12 Stücke):

- 250 g (Kakaoanteil mindestens 50 %) Zartbitterschokolade
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 50 g brauner Zucker
- 350 g gekochte Rote Bete
- 150 g Buchweizenmehl
- 30 g Kokosmehl
- 30 g Reismehl
- 40 g Maismehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- Saft und Abrieb von 1 (Bio-) Zitrone

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Schokolade hacken und in einer nicht zu kleinen Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Währenddessen die Eier trennen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker aufschlagen.

Die Rote Bete fein reiben und zur geschmolzenen Schokolade geben, gut unterrühren. In einer großen Schüssel die Mehlsorten mit Mandeln und Backpulver mischen. Die Schoko-Bete-Masse hinzufügen und durchrühren. Danach Eigelb, 2 EL Öl, Zitronensaft und -schale unterrühren. Zum Schluss das Eiweiß unterziehen. In eine gefettete Backform (26 cm Durchmesser) füllen und 45-50 Minuten backen. Nach dem Auskühlen den Boden quer durchschneiden.

Zutaten für die Füllung:

- 200 g Johannisbeergelee
- 125 ml Cassislikör
- alternativ ohne Alkohol: Johannisbeersaft

Das Johannisbeergelee erwärmen und den Boden vorsichtig damit bestreichen. Die Böden zusammensetzen und oben mit dem Johannisbeersaft oder Cassis-Likör beträufeln. Etwas durchziehen lassen,

Zutaten für die Glasur:

- 150 g Zartbitterschokolade
- 60 ml Mandelmilch
- nach Belieben: frisch gemahlenes Chili
- nach Belieben: grobes Meersalz
- grobe Kokosraspel

Die Mandelmilch erwärmen und die gehackte Schokolade darin auflösen, bis sich eine cremige Masse gebildet hat (nicht zu warm werden lassen). Auf den Kuchen streichen und mit Kokosraspeln sowie nach Belieben mit gemahlenem Chili und/oder Meersalz bestreuen. Als Dekor eignen sich auch frische Beeren.

Nährwerte (pro Stück):

mit Alkohol: 447 kcal, 21 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe (Alkohol: 1,9 g pro Stück)

ohne Alkohol: 425 kcal, 21 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Untergewicht

Zöliakie (Hinweis: Bei verarbeiteten Produkten kann eine Verunreinigung mit Gluten nicht ausgeschlossen werden. Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.08.2022

Koch/Köchin: Lydia Volk

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