



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

## Rezeptidee Juni:

### Blechkuchen mit Blaubeeren und Sauerrahmguss

#### Zutaten für 1 Blech (ca. 30 x 35 cm):

##### Teig:

1 Zitrone, unbehandelt  
400 g Mehl, Type 405  
160 g Zucker  
1 Päckchen Backpulver  
2 Prisen Salz  
3 Eier (L)  
500 g Sahnequark

80 ml Rapsöl  
90 ml Vollmilch

##### Belag:

1 Vanilleschote  
125 g Sauerrahm  
1 EL Speisestärke  
300 g frische Blaubeeren  
2 TL Puderzucker



#### Und so geht's:

**Teig:** Den Backofen auf 170°C vorheizen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein reiben. Das Mehl mit der Hälfte des Zuckers, Backpulver sowie Salz vermengen. 1 Ei, 175 g Sahnequark, Rapsöl, Milch sowie Zitronenschale verrühren, dann zur Mehlmischung geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit etwas Mehl auf einem Bogen Backpapier in Größe des Blechs ausrollen, dann den Teig auf das Blech legen, so dass die Teigkanten ein wenig hochstehen.

**Belag:** Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Das Vanillemark mit dem restlichen Quark, Sauerrahm, zwei Eiern, dem restlichen Zucker sowie der

Speisestärke verrühren und auf dem Teig streichen. Die Blaubeeren kalt abbrausen, trocknen und auf dem Guss verteilen. 30 Minuten im Ofen auf einer der unteren Schienen backen. Anschließend herausnehmen und mit Puderzucker bestreuen. Dazu passt geschlagene Sahne.

**TIPP:** Man kann den Kuchen vor dem Backen auch mit 50 g Mandelblättchen bestreuen.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer  
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter  
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.