

Kürbiskuchen vom Blech



Kaum zu glauben, aber das Lieblingsgemüse der kalten Jahreszeit schmeckt nicht nur in [Kürbissuppe](#), Ofengemüse oder in [One Pot Pasta mit Kürbis](#) – sondern macht sich auch als Süßspeise ganz wunderbar. Das beweist nämlich dieser feine Kürbiskuchen mit Frischkäse-Topping. Klingt spannend, aber ganz schön mächtig? Ist er aber gar nicht. Wie dein neuer Lieblingskuchen ohne Gewissensbisse sündhaft lecker wird, verrate ich dir hier.

Kürbiskuchen vom Blech – nur mit Ahornsirup gesüßt

Die klassischen Kürbiskuchen, wie man sie aus den USA kennt, enthalten viel versteckten Zucker, leere Kohlenhydrate und große Mengen an Fett. Deswegen habe ich versucht, dieses Rezept alltagstauglicher und etwas gesünder zu gestalten. Mein Kürbiskuchen vom Blech enthält viele wertvolle Zutaten:

- **Kürbis:** Im Fruchtfleisch stecken reichlich Betacarotin, Kalium und Kalzium. Und die Kerne enthalten sogar das Glücksmacherhormon Serotonin. Wenn du also mal mit dem linken Fuß aufgestanden bist, dann kann ein Kürbiskernbrötchen zum Frühstück den Start in den Tag verschönern.
- **Dinkelmehl:** Das Mehl aus Dinkelgetreide ist wertvoll, weil es **Ballaststoffe** enthält, die gut für die Verdauung und Sättigung sind. Außerdem stecken Vitamin B2 und B3 sowie Mineralstoffe (wie Kalium, Eisen und Magnesium) im gemahlene Dinkelkorn.
- **Kokosöl:** Tatsächlich ist Kokosöl wegen der vielen gesättigten Fettsäuren gar nicht so gesund, wie viele glauben. Aber aufgrund des angenehmen, leicht **nussigen Geschmacks** verwende ich es trotzdem hin und wieder gerne in Rezepten. Es enthält B-Vitamine, Vitamin E und essentielle Spurenelemente.

- **Ahornsirup:** Wer jetzt einen zuckerarmen Kuchen erwartet, der täuscht sich. Denn Ahornsirup besteht aus etwa 60 % reinem Zucker. Was ihn aber so besonders macht, sind viele B-Vitamine und Antioxidantien. Im Vergleich zu Honig hat er wegen des hohen Wassergehalts **etwa 45 % weniger Kalorien**.

Vorsicht: Für Babys ist Ahornsirup absolut tabu und sehr gefährlich! Erst ab einem Lebensjahr solltest du deine Kinder an Speisen, die mit Ahornsirup gesüßt sind, heranführen.

Käsekuchen trifft auf Kürbiskuchen: Deine neue Lieblingskombi

Eigentlich ist mein Kürbiskuchen pur schon ziemlich gut. Schön saftig und dank Lebkuchengewürz und Ingwer lecker würzig auf der Zunge. Doch als i-Tüpfelchen habe ich mir noch ein erfrischendes **Topping aus Frischkäse und griechischem Joghurt** überlegt. Warum? Weil das die ganze Geschichte einfach rund macht. Probiere es aus!

Kürbispüree selbst machen oder kaufen?

Wenn ich Zeit habe, koche ich mein Kürbispüree selbst. Das geht ganz einfach: **ca. 400 g Hokkaido entkernen, würfeln und in Wasser ca. 10 Minuten köcheln** oder im **Backofen bei 180 Grad weich garen**. Zum Schluss einfach pürieren – fertig ist die passende Menge Mus für den Kürbiskuchen vom Blech. Aber es gibt inzwischen auch bei einigen Supermärkten fertiges Kürbispüree in der Dose zu kaufen – oder du schnappst dir einfach ein Gläschen Kürbisbrei von deinem Baby. Das Kürbispüree hat im Kuchen übrigens zwei Aufgaben: zunächst einmal sorgt es natürlich für den unverkennbaren leckeren Geschmack. Aber was beinahe noch toller ist: Der Kuchen wird dank des Pürees unheimlich saftig!

Rezept für Kürbiskuchen vom Blech

Zutaten für eine runde Springform (für Blech verdreifachen):

- **Für den Teig:**
- 300 g Dinkel- oder Vollkornmehl
- 1 TL Zimt
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 0,5 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Kokosöl
- 200 g Kürbispüree (entweder aus der Dose oder frisch zubereitet)
- 2 Eier
- 120 g Ahornsirup
- gemahlene Vanille
- **Für den Guss:**
- 120 g Frischkäse
- 200 g griechischer Joghurt

- 50 g Puderzucker
- **Deko:**
- Zimt, Kürbiskerne oder Pistazien

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

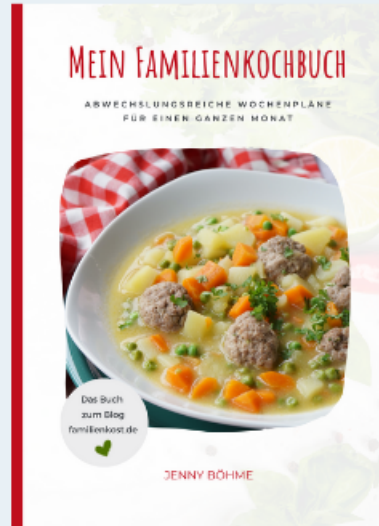
Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

1. Heize den Backofen auf 180°C vor und lege das Backblech mit Backpapier aus.
2. Mische das Mehl, die Gewürze, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel.
3. Mische in einer zweiten Schüssel das flüssige Kokosöl mit dem Kürbispüree. Rühre dann solange das Ei und den Ahornsirup unter, bis alles gut vermischt ist.
4. Gib den flüssigen Teigansatz zu der trockenen Mehlmischung und hebe die Mehlmischung langsam unter.
5. Verteile den Teig gleichmäßig auf dem Blech und backe ihn für etwa 25 Minuten. Prüfe mit der Stäbchenprobe ob er durchgebacken ist.
6. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, verstreichst du den Guss darauf. Schlage dafür den kalten Frischkäse mit dem Joghurt und Puderzucker cremig auf Wegen des geringen Zuckergehalts ist der Guss kein festes Frosting, sondern eher eine flüssige Creme. Stelle daher den Kuchen am besten nochmal kalt, wenn der Guss darauf verteilt wurde. Dekoriere den Kuchen wie gewünscht und schneide ihn in Stücke.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>