

Eine Sünde wert...

Nüsse sind sackstark. Keine Frage, draussen gehören sie immer in den Sack. Als ideales Winterfutter für Hungrige und Ausgewehrte verleihen sie Energie mit Sofortwirkung und schüren das innere Feuer im Nu.

Auch drinnen lohnt es sich, Nüsse aus dem Sack zu lassen. Mit wenigen Zutaten – Mehl, Zucker, Butter, Eiern und Rahm – wird daraus im Handumdrehen eine weltberühmte Engadiner Spezialität.

Für die Hüttenküche sind die harten Knacker besonders geeignet. Nicht nur, weil man von Cookies bis zu Cantuccini so vieles Leckere damit backen kann, sondern weil sie sich problemlos halten, bis zur nächsten Ernte garantiert. Wer sicher gehen will, dass sich keine unliebsamen Mitbewohner ein-

schleichen und sie nicht ranzig werden, kann Nüsse, mit und ohne Schale, ganz oder gemahlen, einfrieren – das ohne Geschmacksverlust.

Apropos Tiefkühler: Schnelle Wähen mit tiefgekühlten Früchten sind hin und wieder auch nicht zu verachten. Denn der Gruss aus dem Sommer stellt eine leichte Alternative zur geballten Kalorienkraft der tuorta da nuschs dar, und man kann ja schliesslich nicht immer sündigen!

1 Portion Teig der Engadiner Nusstorte

FÜLLUNG:

500 g Aprikosenhälften

tiefgekühlt

je 30 g Ananasmarkstängel und Melone «Sun-Snack»

80 g Zucker

250 g Magerquark

40 g Cashewnuts (Kaschunüsse)

Puderzucker und Halbrahm

für die Garnitur

APRIKOSENKUCHEN

Für eine Pieform oder Kuchenblech von 24 cm Durchmesser

1 Den Teig wie in Punkt 1 der Engadiner Nusstorte beschrieben zubereiten.

2 Für die Füllung die angeauten Aprikosen und getrockneten Früchte fein würfeln. Mit Zucker und Quark verrühren.

3 Den Ofen auf 180° vorheizen. Den Teig ca. 5 mm dick rund auswallen. In die Form legen und am Rand hochziehen. Überschüssigen Teig wegschneiden und für die Garnitur zusammenfügen. Diesen Teig dünn auswallen und mit einem runden Ausstecher Blättchen ausstechen. Kuchenteigrand mit restlichem Eiweiss von der Nusstorte bestreichen. Blättchen ziegelartig auflegen. Mit einer Gabel den Teigboden einstechen. Die Füllung darin verteilen. Die Nüsse darüber streuen.



4 Auf der untersten Rille 40-50 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen und nach Belieben geschlagenem Halbrahm servieren.

| | |
|---------------|-------|
| Raffiniert | ★★ |
| Schnell | ★ |
| Unkompliziert | ★★★★ |
| Preiswert | ★★★★★ |

Ganzer Kuchen (ohne Rahm)
ca. 98 g Eiweiss, 185 g Fett,
644 g Kohlehydrate,
17 250 kJ/4130 kcal



Küchenhelfer

Diese Kuchen, wie auch Wähen und Pizzen, verlangen die gute Unterhitze des konventionellen Backsystems, das Umluftsystem ist ungünstig.

Der besondere Tipp

Aus jedem der beiden Rezepte können auch 12 Törtchen (ca. 7 cm Ø) in der Muffin-Form gebacken werden. Der Teig wird in 12 Stücke geteilt, die Sie zu kleinen Kugeln formen. Die Kügelchen werden in die Vertiefungen gelegt, flach gedrückt und am Rand hochgezogen. Sie werden gefüllt und auf der untersten Rille im 180° heissen Ofen während 20-30 Minuten gebacken.

