Quarktorte aus Maniokmehl

Dieser Beitrag enthält Werbung für Ruut.
Wer sich mit glutenfreier Ernährung beschäftigt, stellt schnell fest, dass es eine Vielzahl an glutenfreien Ersatzprodukten für herkömmliche Mehlsorten gibt. Bei der glutenhaltigen Bäckerei wird Weizenmehl für helle Backwaren, Kuchen, Torten und Kekse eingesetzt und Roggenmehl für Brot. Wer will, verwendet noch Dinkelmehl oder ein Mehl aus älteren Getreidesorten wie Emmer, dann ist die Wahl des Basisprodukts auch schon abgeschlossen. Die Auswahl an glutenfreien Mehlen bietet jedoch ein wesentlich breiteres Spektrum, und nicht selten stehen Zöliakiebetroffene hilflos vor den unzähligen Produkten.

Eine glutenfreie Mehlalternative stelle ich euch heute gerne vor – nämlich Maniokmehl. Maniok ist bereits seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel vieler Völker Lateinamerikas und der Karibik. Verwendet wird vor allem die stärkehaltige Maniokwurzel, aus der auch das Maniokmehl gewonnen wird. Als ich erstmalig auf das neue Mehl aufmerksam wurde, brachte ich es sogleich mit Tapiokastärke in Verbindung, welche ebenfalls aus der Maniokwurzel hergestellt wird. Ich setze Tapiokastärke übrigens äußerst gerne in glutenfreien Backwaren als Stärkeersatz ein, die besonderen Vorzüge der Stärkeart begeistern mich immer wieder. Ich war also sehr gespannt auf das gesamte Mehl aus der Maniokwurzel, das ich noch nicht kannte.

Die Firma Ruut vertreibt Maniokmehl in Deutschland. Auf der

Website von Ruut sind zudem einige Rezepte zu finden, aber ich entschied mich für ein Gebäck aus meiner Lieblingskategorie – eine Quarktorte als Naked Cake. Sie ist wunderbar gelungen, der Biskuit war flaumig, weich und saftig zugleich! Der Feuchtigkeitsbedarf bei Maniokmehl erschien mir höher als bei handelsüblichen Fertigmehlmischungen aus Mais, und somit setzte ich etwas weniger Maniokmehl ein. Ich war sehr überrascht, welch tolle Vorzüge das neue Mehl bietet. Gerne werde ich weitere Backwaren aus der tollen Mehlart ausprobieren.

Durch den hohen Anteil an Tapiokastärke im Maniokmehl erhält das Mehl eine gute bindende Eigenschaft, um beliebte Kuchen, Torten und Gebäckstücke zu backen. Ein weiterer positiver Aspekt bei Maniokmehl ist der Geschmack! Ich konnte beim Biskuit keinen Eigengeschmack des Mehles feststellen, was seinen Einsatz für die unterschiedlichen Backwaren besonders empfiehlt. Im glutenfreien Bereich gibt es Mehle, wie zum Beispiel Buchweizenmehl, die aufgrund ihres Geschmacks polarisieren und vor allem bei Kindern nicht immer gut ankommen.

Maniokmehl ist nicht nur **glutenfrei, sondern auch nussfrei, hypoallergen und ohne Zusatzstoffe**. Selbst im Rahmen einer Paleo-Ernährung bietet sich Maniokmehl bestens an. So können selbst Pizzaböden, Brötchen und Brot damit angefertigt werden, aber auch Fleisch und Fisch lässt sich mit Maniokmehl bestens bemehlen, um leckere, knusprige Schnitzel und panierten Fisch zu erhalten.

Ruut unterstützt die Kleinbauern in Südamerika und bezahlt

einen fairen Preis für das Produkt. Für das Maniokmehl von Ruut wird die Maniokwurzel von peruanischen Bauern auf natürlich bewirtschafteten Feldern geerntet und direkt regional weiterverarbeitet. Außerdem wird jede Charge auf Schadstoffe kontrolliert und kommt **ohne Konservierungsstoffe oder andere Zutaten** in die Packung.

Allergien und Unverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. Maniokmehl von Ruut bietet eine neue Alternative, um verträgliche Backwaren und Gerichte nach den individuellen Bedürfnissen zuzubereiten. Eine tolle Sache, wie ich finde, und eine Bereicherung für die glutenfreie Küche! Das Maniokmehl von Ruut ist HIER erhältlich.

Nachfolgend nun das Rezept für die Quark-Torte im Naked Cake Style. Der saftig-weiche Biskuit, das überaus aromatische Quittengelee und die schmackhafte Creme harmonieren perfekt! Üppig verziert mit einer tollen Früchte-Deko, wird die Torte zum köstlichen Hingucker. Die Quarktorte kann übrigens prima am Vortag zubereitet werden und zieht dann über Nacht schön durch! ?

Frei von: Gluten, Weizen, Soja, Laktose, milchfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende. Mais ist lediglich als Zusatz im Backpulver enthalten.

Für eine Springform (26cm Durchmesser)

Für den Biskuit:
6 Eier (Gr. M), getrennt
120g Puderzucker
1 P. Vanillezucker
150g Maniokmehl von Ruut
¾ P. Backpulver

120g Quittengelee

Für die Quarkcreme:
500g Magerquark (ggf. laktosefrei)
400ml Sahne (ggf. laktosefrei)
2 P. Sahnesteif
2 P. Vanillezucker
1 TL Zitronenabrieb
80g Zucker

Zur Dekoration:
Rosmarin, frisch
Verschiedene Früchte: Aprikose, Mango, Heidelbeeren, Drachenfrucht, Kumquat, Physalis

1. Biskuit herstellen. Das Eiweiß mit der Hälfte des Puderzuckers fest aufschlagen. Eidotter mit dem restlichen Puderzucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver auf die Eidottermasse sieben. Steif geschlagene Eiweißmasse ebenfalls zugeben. Alles vorsichtig mit dem Schneebesen verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 35 – 40 Minuten backen. Den fertigen Biskuit aus der Form lösen, Backpapier abziehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend den Tortenboden zweimal teilen.
2. Für die Creme Sahne mit Sahnesteif fest aufschlagen. Quark, Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb verrühren, Schlagsahne unterrühren.
3. Den unteren Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen und mit der halben Menge Quittengelee bestreichen. Quarkcreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle einfüllen und etwa ein Drittel der Creme tupfenartig auf den Biskuit spritzen. Den mittleren Biskuit auflegen mit dem restlichen Drittel Quittengelee bestreichen und ein weiteres Drittel Creme ebenfalls tupfenartig aufspritzen. Den oberen Biskuit auflegen. Einige Esslöffel der Creme in den Spritzbeutel mit Lochtülle einfüllen. Die restliche Creme auf den Biskuit geben

und glattstreichen. Ringsum Creme-Tupfen auf die Torte spritzen.
4. Die Torte mit Früchten und Rosmarin dekorieren und bis zum Verzehr kühl stellen.

Milchfrei – Tipp: Der Biskuit ist milchfrei. Für den Belag anstatt Quark 400g Quarkersatz auf Sojabasis verwenden. Sahne durch eine aufschlagbare Sahnealternative auf Kokosbasis einsetzen.

Fruktosearm – Tipp: Puderzucker durch 140g Getreidezucker austauschen. Vanillezucker weglassen. Fruktosearmen Sanddorn-Fruchtaufstrich anstatt Quittengelee einsetzen. Für die Quarkcreme 100g Getreidezucker anstatt Zucker verwenden. Vanillezucker durch einige Tropfen Vanillearoma ersetzen. Die Dekofrüchte nur nach Verträglichkeit verzehren.

rezepte-glutenfrei.de