

Veganer Rhabarberkuchen



Wir lieben Rhabarber! Und der Rhabarber ist auch eine der wenigen Pflanzen, die verlässlich in unserem Garten gedeihen und uns verzeihen, daß wir so oft wegfahren und deshalb nur unregelmäßig gießen: Rhabarber ist auch für Menschen mit nur schwachgrünem Daumen geeignet und deshalb lieben wir ihn umso mehr.

Bis Johanni, am 24.06., dürfen die Stangen geerntet werden: danach läßt man die Pflanze Kraft schöpfen für das nächste Jahr. Bei uns kommt der Rhabarber zum Glück jedes Jahr wieder und jedes Frühjahr ist es eine reine Freude zuzusehen, wie schnell er wächst und gedeiht. Die Stangen werden beim Ernten einfach herausgedreht, dann gewaschen und geschält: dazu setzt man das Messer am dicken Ende der Stange an und zieht einfach die "Hautschicht" ab, die abgezogen werden mag: der Rest darf dranbleiben. Das macht man an allen Seiten so und damit wäre der Rhabarber genug geschält. Dann schneidet man ihn in schräge, ca. 1 cm lange Stücke. Jetzt aber zum Rezept:

Zutaten

- 700g - 1 kg Rhabarber, geschält und geschnitten
- 450 g Vollkorn-Dinkelmehl, am besten frisch gemahlen
- 6 gehäufte Tl Weinstein-Backpulver (1 1/2 Päckchen)
- 300 g Zucker (für 1kg Rhabarber - legt Ihr weniger auf den Teig, darf diese Menge ruhig reduziert werden)
- 1 Tl gemahlene Vanille
- 150 g gemahlene Mandeln (oder, wer es noch nussiger mag: gemahlene Haselnüsse)
- 450 ml Haferdrink (oder jede andere Pflanzenmilch)
- 150 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 100 g Mandelblättchen, in der Pfanne ohne Fett leicht angeröstet

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst werden die trockenen Zutaten (bis auf die Mandelblättchen!) gut vermischt. Dann werden die Pflanzenmilch und das Öl verrührt, langsam unter die trockenen Zutaten gemischt und mit einem kräftigen Rührbesen gut verrührt, sodaß keine Klümpchen entstehen. Der Teig wird in ein tiefes, ausgefettetes Backblech gegossen und gleichmäßig verteilt. Jetzt kann der Backofen aufgeheizt werden und zwar auf 175 °C Ober-/Unterhitze. Die Rhabarberstückchen werden nun kunstvoll oder wild auf dem Teig verteilt und anschließend wird das Ganze mit den Mandelblättchen bestreut. Dann kommt das Blech in den vorgeheizten Ofen und wird ca. 50 Minuten - 1 Stunde (Stäbchenprobe!) gebacken.

Wenn der Kuchen abgekühlt ist, schneidet man ihn in Stücke und serviert ihn am besten noch ofenwarm.