

Rezept für eine Kastenform 30 cm x 11 cm, eine Gugelhupfform (ca. 2 Liter oder ca. ø 24 cm) oder eine Kranzform ø 26 cm

Für die Motivtorte auf dem Bild oben habe ich die doppelte Menge in einer Springform ø 26 cm mit der "[Hubbelfrei-Methode](#)" gebacken, wodurch sich die Backzeit auf ca. 1.5 Stunden verlängert hat.

Zutaten:

400 g Mehl
1 Pck. Backpulver
200 g Zucchini
1 säuerlicher Apfel
Saft von 1/2 Zitrone
200 g weiche Butter/Margarine (ich benutze Margarine nie wegen der [Transfette](#)) oder alternativ
160 ml Öl und 40 ml Apfelsaft
175 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
4 Eier, Größe M

Equipment:

Küchenwaage
Reibe/Küchenmaschine mit Raspel-Aufsatz
Evtl. Schneebesen
Rührschüssel
Handrührgerät mit Rühraufsatz
Teigschaber/großer Esslöffel
Kuchenrost oder Rost vom Backofen

1. Mehl und Backpulver in einem Gefäß (ich nehme hierzu immer einen hohen Messbecher, falls die doppelte Menge genommen wird natürlich in 2 Messbechern ;)) mit einem Schneebesen vermischen und alles einmal sieben.
2. Die Backform Butter/Margarine/Öl einfetten (außer bei Silikonformen!). Viele streuen die Formen nach dem Einfetten auch mit Mehl oder Paniermehl aus (nicht möglich, wenn mit Öl eingefettet!). Ich selbst habe dies noch nie gemacht. Bei mir reicht das Einfetten mit Öl vollkommen. Meine Kranz- und auch die Springform fette ich nicht einmal ein, da beide eine sehr gute Teflonbeschichtung haben und auch noch relativ neu sind .
3. Wenn man später nicht sehen soll, dass Zucchini im Kuchen ist, dann kann man die Zucchini schälen. (Ich mache das übrigens nicht. Ich finde es schön, wenn man erkennt, dass es sich um einen Zucchinikuchen handelt)
4. Zucchini klein raspeln.
5. Apfel schälen, entkernen und ebenfalls klein raspeln.
6. Apfel- und Zucchiniraspel mit Zitronensaft beträufeln und grob vermischen, damit sich der Zitronensaft verteilt.
7. Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze oder 150°C Heißluft vorheizen. Ich empfehle aber Ober-/Unterhitze, weil der Kuchen so noch ein bisschen saftiger wird.
8. a) Falls Öl und Apfelsaft verwendet wird, kann im Grunde alles außer die Apfel- und Zucchiniraspel (also Mehl-Backpulver-Gemisch, Öl, Apfelsaft, Zucker, Vanillinzucker und Eier) in die Rührschüssel gegeben werden und mit dem Handrührgerät nur so lange auf mittlerer Stufe verrühren, bis alles vermischt ist. Wenn man länger schlägt, übertührt man den Teig - es bildet sich [Gluten](#) und der Teig wird zu dicht, sodass er beim Backen nicht mehr richtig aufgehen kann.
b) Falls Butter/Margarine verwendet wird, erst die Butter/Margarine auf kleiner und dann

auf mittlerer Stufe mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, dann den Zucker und den Vanillinzucker dazu geben und auf mittlerer Stufe kurz verrühren. Eier einzeln nacheinander dazu geben und dazwischen immer ca. 1/2 Minute verrühren. Dann das Mehl in 2 Portionen dazugeben, zwischen den Portionen und nach der zweiten Portion kurz auf mittlerer Stufe verrühren. (Dies ist übrigens ein typisches Rührteigvorgehen. Bilder dazu gibt es [hier](#), allerdings für einen Marmorkuchen, also ein kleines Bisschen anders)

9. Zucchini und Apfelpüree mit einem Teigschaber oder (wenn ihr keinen habt) mit einem großen Esslöffel unterheben.
10. Den Teig in die vorgesehene Form einfüllen und Glattstreichen.
11. In den vorgeheizten Backofen schieben und 60-70 Minuten backen. Falls ihr den Kuchen in einer runden Kuchenform \varnothing 26 cm mit der doppelten Menge und der "[Hubbelfrei-Methode](#)" backt, sind es ca. 90 Minuten.
12. Um zu testen, ob der Kuchen schon fertig ist, mit einem Holzstäbchen reinpicksen (Stäbchentest). Wenn das Holzstäbchen sauber wieder herauskommt (also nichts am Holzstäbchen hängen bleibt), ist der Kuchen fertig und kann rausgenommen werden. Ich fange immer 5-10 Minuten vor Ende der angegebenen Backzeit mit der ersten Stäbchenprobe an. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf ein Rost stellen. Den Kuchen ca. 5-10 Minuten in der Form auf einem Kuchenrost sitzen lassen, danach vorsichtig aus der Form lösen und auf das Rost stürzen, sodass die Oberseite nun unten liegt. Den Kuchen so abkühlen lassen. Ich packe den Kuchen zum Abkühlen häufig in Frischhaltefolie ein, damit er dabei nicht weiter austrocknet und saftig bleibt. Das ist aber Geschmackssache; in der Frischhaltefolie gibt es nämlich danach keine knackige Kruste.
13. Soll der Kuchen die Unterlage für eine Motivatorte sein, nach dem Abkühlen eventuell zu dunkle Krusten oder eine entstandene Kuppel abschneiden und den abgekühlten Kuchen zum Füllen durchschneiden.

Nährwerte für den gesamten Kuchen:*

3592 kcal, 43.7 g Eiweiß, 510.6 g Kohlenhydrate - davon 213 g Zucker, 153 g Fett - davon 12.2 g gesättigt, 6.6 g Natrium

* Angaben gelten für die von mir bevorzugte Version mit Rapsöl und Apfelsaft.