

Gugelhupf mit fermentierten Beeren



Zutaten

Für die fermentierten Beerenfrüchte

Zubereitungszeit: 5 Min
Fermentationszeit: 1 Woche

300 g frische Beeren
(Heidelbeeren,
Brombeeren und
Himbeeren)
300 g Lindenblütenhonig,
von flüssiger Konsistenz

Sie brauchen zusätzlich

1 Gärgefäß mit
Schraubverschluss oder
Deckel mit Ventil mit
etwa 1,5 l
Fassungsvermögen.

Weitere Zutaten siehe
nächste Seite

Zubereitung

Für die fermentierten Beerenfrüchte

Geben Sie die frischen Beeren in ein etwa 1,5 l fassendes Gärgefäß. Achten Sie darauf die Beeren vorsichtig auf den Boden des Glases zu legen, damit sie nicht zerdrückt werden.

Gießen Sie den Honig langsam und tropfenweise in das Glas, damit die Beeren Zeit haben, sich zu setzen und die Luftblasen aus den Beeren und dem Honig entweichen und nach oben steigen können. Kleine Luftblasen steigen in der Regel auf, wenn sich sehr große Blasen bilden, bedeutet dies, dass der Honig zu schnell eingegossen wurde. In diesem Fall, rühren Sie vorsichtig mit einem Holzlöffel um, damit die Luft entweichen kann. Die Beeren sollten vollständig mit Honig bedeckt sein.

Es kann vorkommen, dass einige Beeren an die Oberfläche steigen, aber mit der Zeit werden sie wieder nach unten sinken. Um sicherzustellen, dass alle Beeren gut mit dem Honig in Berührung kommen, schwenken Sie das Glas jeweils am Morgen und am Abend. Probieren Sie das Aroma der Früchte nach der ersten Woche. Es sollte bereits leicht säuerlich sein. Für unser Rezept können die Beeren nun verwendet werden. Sie können die Beeren aber beliebig nach Ihrem Geschmack weiter fermentieren.

Gugelhupf mit fermentierten Beeren



Zutaten

Für den Gugelhupf

Für 1 Gugelhupfform von
24 cm Durchmesser

290 g glutenfreies Mehl,
gesiebt
270 g Kokosblütenzucker
380 g Eier (ca. 6 Stück)
120 g Leinöl
16 g Backpulver
1,5 TL Natron
1 Prise Salz
2 Zitronen, Schale und
Saft
4 EL in Honig
fermentierte Beeren

Zubereitung

Tipp

Anstelle von Beerenfrüchten können Sie jedes beliebige Obst der Saison verwenden. Sie können die in Honig fermentierten Früchte auch mit Minze- oder Zitronenmelissenblättern aromatisieren. Ihrer Fantasie und Ihren Vorlieben sind hier keine Grenzen gesetzt!

Für den Gugelhupf

Fetten Sie die Gugelhupfform mit Butter aus und bestreuen Sie die Form mit Mehl. Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Schlagen Sie das Eiweiß mit dem Salz und dem Backpulver zu Eischnee.

Im Anschluss geben Sie die Eigelbe und den Zucker in eine Schüssel und schlagen beides ebenfalls zu einer cremigen Masse. Geben Sie den Zitronensaft und die -schale hinzu und heben Sie dann das Öl, das gesiebte Mehl sowie Natron hinzu. Heben Sie den Eischnee unter den Teig vermengen Sie alles gut miteinander. Füllen Sie die Hälfte des Teiges in die Form und geben Sie dann die fermentierten Beeren oben drauf. Bedecken Sie die Beeren mit der restlichen Teigmenge.

Backen Sie den Kuchen bei 180°C für ca. 45-50 min. Nach dem Backen, lassen Sie den Kuchen abkühlen und lösen ihn dann vor dem Verzehr aus der Form.