

Persischer Pistazien-Kokosnuss Kuchen

Das Rezept habe ich aus einer englischen Kochzeitschrift. Und dann vegan umgebaut. Ich habe außerdem gegenüber dem Original Zucker reduziert – arabische Süßspeisen sind meist sehr, sehr süß und ich finde immer, dass es mir mit etwas weniger Zucker besser schmeckt. Das Rezept ist außerdem Gluten frei – ganz authentisch. Keine Spur von Mehl. Als Ei-Ersatz verwende ich Mandelmilch und Soja-Mehl um Feuchtigkeit und „Kleber“ zu ersetzen. Falls du Soja nicht magst – einfach Johannisbrotkernmehl, allerdings Teelöffel anstatt Esslöffel!

Ich hab den Kuchen auch schon komplett ohne Möhren gemacht (hatte keine mehr zu Hause) – er klappt trotzdem. Einfach zwei Schnapsgläser Sojamilch mehr dazu. Anstatt Mandeln habe ich auch schon Cashews genommen – damit eine befreundete Nuss-Allergikerin ihn essen konnte. Und anstatt Zimt habe ich auch schon Kardamom genommen – auch sehr lecker im Ergebnis.

Der Kuchen bleibt lange saftig und schmeckt auch noch nach einer Woche. Ideal also für Singels, die jeden Tag nur ein Stück essen. :-)

Zutaten

200 g Mandeln
100 g Pistazien
2 große Karotten
100 g geraspelte Kokosnuss
150 g Zucker
140 g Pflanzenmargarine (ich nehme am liebsten Allsan)
3 volle Schnapsgläser Mandelmilch
(oder Milchersatz deiner Wahl)
2 gehäufte Esslöffel Sojamehl
2 TL Zimt
2 TL flüssiger Vanille Extrakt (falls der nicht zu haben ist: das Mark einer Vanille Schote)



1. Mandeln, Pistazien und Karotten in einer Küchenmaschine (oder Mörser oder per Hand und mit Reibe) fein hacken.
2. Margarine schmelzen.
3. Alle Zutaten vermischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig vermischen.
4. Ofen auf 160°/140° Umluft vorheizen.
5. Eine Springform mit Backpapier auslegen oder gut fetten. Teig einfüllen und glatt ausstreichen.
6. 1 Stunde backen. Mit einem Stäbchen testen, ob der Kuchen ganz durch gebacken ist. Es darf kein Teig mehr am Stäbchen kleben, dann kann der Kuchen raus.
7. Wer es gerne orientalisch mag: Mit Rosenwasser beträufeln und getrocknete Rosenblüten darüber streuen. Mit veganer Schlagsahne oder veganem Joghurt servieren.