

Beerentorte

Zutaten für 12 Stücke

Teig:

300 g Mehl

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL weißer Traubensaft

175 g Butter oder Margarine

Belag:

8 Blatt weiße Gelatine

500 g Sahnequark

300 g Joghurt

100 g Puderzucker

2 EL Zitronensaft

250 ml Sahne

800 g gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)

1 Päckchen roter Tortenguss

Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zuerst auf der niedrigsten, und dann auf der höchsten Stufe verrühren. Die Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben, den Teig mit den Händen weiterkneten und anschließend zu einer runden Platte ausrollen.

Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit dem Teig auslegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Rest des Teigs mit 1 Esslöffel Mehl verkneten und zu einer Rolle formen. Mit dieser Rolle einen Rand für die Springform bilden. Die Seiten gut eindrücken bis auf einen Rand von 3 cm Höhe. Mit einer Gabel mehrmals in den Teigboden einstechen. Etwa 20 bis 25 Min. backen. Den Boden anschließend auskühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Min. einweichen. Quark, Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft gut miteinander verrühren. Gelatine ausdrücken, tropfnass in einem Topf erhitzen und auflösen. Gelatine mit wenig Quarkmasse verrühren und unter die restliche Quarkmasse heben.

Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Etwa die Hälfte der Quarkmasse auf dem Tortenboden verteilen. Die Beeren abspülen und verlesen. 2/3 der Beeren auf dem Quark verteilen und den restlichen Quark vorsichtig darüberstreichen.

Die Torte kühl stellen. Sobald die Masse beginnt fest zu werden, die übrigen Beeren obenauf verteilen und erneut für gut 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten und vorsichtig über die Beeren gießen.

Tipp: Falls der Teig bei der Zubereitung zu klebrig wird, wickeln sie ihn in Alufolie und legen ihn für ein paar Minuten in den Kühlschrank, dann lässt er sich wieder gut verarbeiten.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski

Trias Verlag

ISBN: 978-3830433187

159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/beerentorte_bei_histaminintoleranz.html