



„Blauer Salon“ Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de \* [www.gemeinsamtafeln.com](http://www.gemeinsamtafeln.com) \* 0171-9073606 \* 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

## Englischer Fruchtekuchen... zur Weihnachtszeit

### zutaten

2 Bio-Orangen, 1 Bio-Zitrone, 100 Gramm getrocknete Aprikosen entsteint, 150 Gramm getrocknete Datteln, 150 Gramm Rosinen, 100 Gramm getrocknete Cranberrys, 50 Gramm Trockenpflaumen, 200 Gramm weiche Butter, 1 Esslöffel Honig, 5 Eier, 200 Gramm Vollkornmehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Zimt, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1 Messerspitze Kardamompulver, 1 Esslöffel Kakaopulver, 50 Gramm gehackte Mandelkerne

### Zubereitung

- Trockenfrüchte über Nacht einweichen
- Hierfür Orangen und Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen
- Getrocknete Aprikosen und Datteln mit einem Messer in kleine Stücke schneiden
- Mit Rosinen, Cranberrys, Pflaumen und Zitronenabrieb in ein schmales hohes Gefäß geben, mit Orangen- und Zitronensaft auffüllen. Abgedeckt über Nacht ziehen lassen
- Am nächsten Tag Früchte in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und den abtropfenden Saft auffangen
- Weiche Butter schaumig schlagen, Honig zugeben, weiterrühren bis eine schaumige Buttercreme entstanden ist
- Nach und nach Eier unterschlagen
- Vollkornmehl mit Backpulver, einer Prise Salz, Zimt, Nelken, Kardamom und Kakao mischen
- In ein Mehlsieb umfüllen und in mehreren Mengen vorsichtig unter die Schaummasse rühren
- Abgetropften Trockenfrüchte und die Mandeln in mehreren Etappen unter den Teig heben
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen, die Oberseite glatt streichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C, Umluft: 160 °C; etwa 60–70 Minuten backen
- Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, danach vorsichtig stürzen
- Den noch warmen Fruchtekuchen mit einem Holzspieß ein paar Mal einstechen
- Mit einigen Esslöffeln des aufgefangenen Safts tränken
- Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen