

Informationen zur Sendung vom 25.03.2025

Warmer Mohnkuchen zu Vanilleeis und Himbeersauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (Form Ø 26)

200 g gemahlener Mohn
200 g Schmand
80 g Plätzchenreste
125 g Butter (zimmerwarm)
150 g Zucker
6 Eier
Schale einer halben Bio-Zitrone
2 cl Rum

Außerdem
500 ml Bio-Vanille-Eis
250 g TK-Himbeeren
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Kartoffelstärke

Zubereitung

Die Plätzchen mit einem Kartoffelstampfer oder im Foodprocessor grob zerkleinern. Rum und die gleiche Menge Wasser zugeben und einweichen lassen. Die Eier sauber trennen. Butter und Zucker mit ein wenig Zitronenschale würzen und so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach und nach die Eigelbe zugeben und mit saurer Sahne und den eingeweichten Keksen vermischen. Mit einem Handmixer das Eiweiß zu festem Schnee aufschlagen. Die Hälfte des Eischnees und den Mohn unterheben. Zum Schluss mit dem restlichen Eiweiß vermengen.

Eine runde Auflaufform aus Porzellan oder Glas buttern und mit Mehl oder Semmelbröseln einstäuben. Die Mohnmasse einfüllen, glattstreichen und den Kuchen auf mittlerem Einschub – bei 180 Grad – circa 25 Minuten backen.

Für die Fruchtsauce die Himbeeren auftauen und durch ein Sieb streichen. Den Saft in einen kleinen Topf geben, Vanillezucker würzen, aufkochen und mit etwas Kartoffelstärke abbinden.

Anrichten

Den warmen Mohnkuchen in Stücke schneiden. Auf jeden Teller etwas Himbeersauce geben. Den Mohnkuchen auflegen und mit einer Kugel Vanilleeis vollenden.

Ullas Küchentipps

Begrenzte Haltbarkeit

Gemahlener Mohn wird schnell ranzig, da er Öl enthält. Besonders Backmohn aus dem Supermarkt zügig verbrauchen. Hier auf das Haltbarkeitsdatum achten. Ganze Mohnsamen halten etwas länger, wenn sie kühl, dunkel und luftdichtverschlossen gelagert werden.

Unterschiedliche Sorten

Mohn zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Er entfaltet seinen Geschmack am besten, wenn er gekocht oder gebacken wird.

Informationen zur Sendung vom 25.03.2025

Warmer Mohnkuchen zu Vanilleeis und Himbeersauce

Von Ulla Scholz

Es gibt verschiedene Sorten, die blau beziehungsweise schwarz oder grau aussehen. Die Samen verfeinern süße und herzhafte Zubereitungen. Mohn punktet mit gesunden Inhaltsstoffen wie Magnesium, Eisen und Calcium, schmeckt aber auch leicht bitter. Aus den Sorten, die wir im Lebensmittelhandel kaufen können, ist das enthaltene Morphin im Grunde weggezüchtet. Entscheidend ist hier auch Sorte, Erntezeitpunkt und Verzehrmenge.

Graumohn, der aus Österreich stammt, hat einen milden Geschmack. Man bekommt ihn in gutsortierten Naturkostläden oder im Online-Handel. In der Regel enthalten die dunklen Samen mehr Fett und werden zur Ölgewinnung genutzt. Kaltgepresstes Mohnöl hat seinen Preis. Aufgrund der geringen Ausbeute aus den kleinen Körnern, ist das Öl kostspielig. Mohn-Öl, das nicht erhitzt werden darf, eignet sich zum Aromatisieren von Salaten und Desserts. Gut zu wissen: Nach dem Genuss von Mohnöl, kann ein Drogentest in einer Verkehrskontrolle positiv ausfallen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!