

Als ich vergangenen Sommer auf [Saaremaa](#) war, zog es mich wie immer in die örtlichen Buchhandlungen und Buchecken der großen Supermärkte, auf der Suche nach estnischen Back- und Kochbüchern mit regionalen Rezepten. Einer der Schätze, die ich dabei für mich entdeckt habe, war ein veganes Backbuch der estnischen Foodbloggerin Eva Pärtel ([Instagram](#)).



Veganer Rhabarberkuchen bzw. eine Rhabarber-Creme-Tarte nach einem Rezept aus Estland. (Foto: Helena / Nordisch.info)

Das Buch „Vegani Tordid ja Koogid“, was übersetzt „Vegane Torten und Kuchen“ bedeutet, hat dabei genau die Mischung aus modernen Rezepten und estnischer Tradition, wie man sie auch in hippen Cafés an vielen Orten Estlands finden kann.

Als diesen Frühling der erste Rhabarber mir im Supermarkt begegnete, fiel mir dieses Backbuch wieder ein, das ich nach dem Urlaub im Alltagstrubel völlig vergessen hatte. Da

das Buch bislang nur auf estnisch erschienen ist, kann man es hierzulande nicht käuflich erwerben. Die estnische Version ist online bei Eva Pärtel [erhältlich](#), jedoch muss man für einen Versand nach Deutschland sich mit der Autorin per Email absprechen. Dies nur als Hinweis, falls ein estnischsprachiger Leser an dem Buch interessiert ist.



Der Rhabarberkuchen selbst war zuhause übrigens ein voller Erfolg. Simpel, typisch für estnische Kuchen: nur leicht gesüßt und doch raffiniert im Geschmack. Den aktuellen Trends folgend ist das Rezept von Pärtel nicht nur vegan, sondern auch glutenfrei.

Da bei uns zuhause keiner unter Symptomen einer Unverträglichkeit leidet, habe ich den Boden jedoch mit Dinkelmehl nachgebacken. Die glutenfreie Mehlmischung schreibe ich daher nur in Klammern dazu. Sie wird sicherlich ebenso gut gelingen.

Rhabarberkuchen - Zutaten für eine 24er Springform:

Für den Boden:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 150 g Mehl Weizen oder Dinkel
- (glutenfreie Variante für das Mehl:

- 50 g Reismehl
- 50 g Stärke
- 50 g Buchweizenmehl)

- 2 EL Agavendicksaft

- 30 g geschmolzenes Kokosöl

- ¼ TL Salz

- 4-5 EL pflanzlichen Milchersatz

Für die Füllung:

- 300 g Rhabarber

- 100 g Zucker

- 1 TL Zimt

- 2 EL Wasser

- 400 ml pflanzlicher Milchersatz

- 50 g Zucker
- 2 EL Stärke
- 1 Pk Vanillezucker

Zubereitung des Rhabarberkuchens:

1. Den Backofen auf 185°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Springformrand einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten für den Teig verkneten bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche kreisförmig ausrollen, so dass er etwas größer ist als die Springform. Vorsichtig in die vorbereitete Form legen und andrücken, so dass man am Ende einen Boden mit einem Rand hat.
3. Den Teig im vorgeheizten Ofen für etwa 14 Minuten backen, bis er leicht braun ist. Anschließend abkühlen lassen.
4. Die Rhabarberstangen putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit 100 g Zucker, 2 EL Wasser und 1 TL Zimt in einem Topf bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln bis der Rhabarber weich und zerfallen ist. Das dauert etwa eine halbe Stunde. Anschließend zur Seite stellen.

5. In einer Schüssel 2 EL Stärke mit 100 ml Milchersatz verrühren und bei Seite stellen. In einem weiteren Topf 300 ml Milchersatz, 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren und unter rühren aufkochen. Sobald die Mischung kocht die Stärke-Milchmischung unterrühren und sobald sie eingedickt ist vom Herd ziehen. Im Anschluss sofort die Rhabarbermischung unterrühren und die Füllung auf den vorgebackenen Boden geben.
6. Nach Belieben noch mit Mandelblättchen bestreuen und abkühlen lassen bis die Füllung Zimmertemperatur erreicht hat. Anschließend für mindestens 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Guten Appetit mit einem gelungenen Rhabarberkuchen. *(Foto: Helena / Nordisch.info)*

Head isu!

Helena