



Vegane Pflaumenknödel mit Kokos-Cashew-Panade

dazu Vanillesauce und frische Kaki



20-30min



3-4 Personen

Ob als Dessert oder süße Hauptspeise serviert - diese feinen Pflaumenknödel sind ein echter Seelentröster an grauen Tagen und sind garantiert stimmungsfördernd! Unter der knusprigen Panade mit Panko-Paniermehl, Kokosflocken und Cashews befindet sich ein raffinierter Teig mit Tofu, der die aromatischen Pflaumen umhüllt. Dazu gibt es noch eine cremige Vanillesauce und frische Kakiwürfel. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Tofu ⁶
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 8 rote Pflaumen
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Kaki

Was du zu Hause benötigst

- 40g Weizenmehl ¹
- Puderzucker
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Kochtopf
- Waage
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 546kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 20.1g



1. Teig zubereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Tofu** mit den Fingern zerbröseln und in ein hohes Gefäß geben. Mit ca. **2/3 der Cashewkerne**, 1-2EL Zucker und 60ml Wasser mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Ca. 40g Mehl hinzufügen und weiter pürieren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



4. Knödel backen

Die **Knödel** vorsichtig durch die **Kokos-Cashew-Panade** rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen ca. 15Min. backen, bis die **Panade** goldbraun ist.



2. Pflaumen vorbereiten

Die **Pflaumen** halb einschneiden und den Stein entfernen.



5. Sauce zubereiten

Die **Sojasahne** mit dem **Vanillezucker** und 2TL Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 3-4Min. einköcheln lassen.



3. Knödel formen

Die **restlichen Cashews** fein hacken und mit dem **Panko-Paniermehl** und den **Kokosflocken** mischen. Aus dem **Teig** mit feuchten Händen **8 gleich große Portionen** formen. Jede Portion in der Hand zu einer flachen Scheibe drücken und eine **Pflaume** darauf platzieren. Dann den **Teig** über der **Pflaume** verschließen und gut fest drücken.



6. Sauce verfeinern

Die **Kaki** in kleine Würfel schneiden. Die **1/2 der Kakiwürfel** zur **Sojasahne** in den Topf geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die **Pflaumenknödel** mit der **Soja-Kaki-Sauce** anrichten und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Mit den **restlichen Kakiwürfeln** garnieren und servieren.