



Aprikosen in Thymian und Ahornsirup geschmort mit Cashew-Frischkäse-Creme und Crumble

Zutaten:

Für die Aprikosen:

- 200 g Aprikosen, halbiert und entkernt
- 1 EL vegane Butter
- Mark einer Vanille
- 1 TL Zitronen-Thymian
- 3 EL Ahornsirup
- 2cl Weißwein
- Saft und Abrieb von 1/2 Zitrone

Für die Cashew-Frischkäse-Creme:

- 200 g veganer Frischkäse
- 1 EL vegane Creme Fraiche
- 3 EL Ahornsirup
- 1 Messerspitze Vanille
- 1 TL Limettenabrieb

Cashew Crumbel

- 2 Ei Vegane Butter
- 3 Ei Cashew Kerne grob gehackt
- 1/2 Vanilleschote
- 3 Ei Mandelgrieß
- 2 Ei Buchweizenmehl
- 2 Ei Ahornsirup

Dekoration:

- Frischer Thymian
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Aprikosen:

- Erhitze die vegane Butter in einer Pfanne.
- Füge die Aprikosen hinzu und röste sie leicht an, bis sie etwas Farbe bekommen.
- Gib den Ahornsirup, den Zitronen-Thymian und das Vanillemark hinzu.
- Lasse die Aprikosen 2-3 Minuten schmoren.
- Füge den Weißwein, Zitronensaft und -abrieb hinzu und vermische alles gut.

2. Crumble

Cashewkerne in der Veganen Butter braun rösten, restliche Zutaten begeben und ca. 3-4 Minuten rösten und mit einen Holzspatel immer wieder rühren.



ERNST SCHAßBERGER
ERNÄHRUNGSEXPERTE

3. Frischkäse-Creme:

- Verrühre den veganen Frischkäse mit der veganen Creme Fraiche, Ahornsirup, der Vanille und dem Limettenabrieb kräftig.

4. Dekoration:

- Serviere die geschmorten Aprikosen mit einem Klecks der Frischkäse-Creme.
- Garniere das Gericht mit Crumble, frischem Thymian und einem Schuss Ahornsirup.