



Vegane Pflaumenknödel mit Vanillesauce

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	125 g
Speisestärke	3 EL
Weichweizengrieß	75 g
Salz	
Sojaghurt	200 g
Öl	2 EL
Orangenschale, gerieben	1 TL
Pflaumen	8 St.
Vanilleschote	1 St.
Mandeldrink	400 ml
Zucker	2 EL
Margarine, vegan	6 EL
Paniermehl	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Schaumlöffel

1. In einer Schüssel Mehl, 1 EL Speisestärke, Grieß und Salz vermengen. Sojaghurt, 2 EL Öl und geriebene Orangenschale zugeben und zu einem leicht klebrigen Teig verrühren. Mit einem Tuch abdecken und im Kühlschrank ca. 20 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einer Messerspitze auskratzen.
3. In einem Topf Mandeldrink, Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. ziehen lassen. In einer Schüssel 2 EL Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser verrühren. Vanilleschote aus dem Topf nehmen, Flüssigkeit aufkochen, Speisstärke einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Vanillesauce leicht cremig wird.
4. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl dazugeben. Die Teigrolle in 8 gleich große Scheiben teilen.
5. Jeweils eine Teigscheibe leicht flach drücken, eine Pflaume in die Mitte geben, mit Teig umschließen und zu Kugeln formen. Die Knödel für ca. 15–20 Min. ins siedende Wasser geben und Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet und nicht mehr sprudelnd kocht. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

6. In einer Pfanne Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl ca. 5 Min goldbraun rösten. Abgetropfte Knödel zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Pflaumenknödel auf Teller anrichten und mit Vanillesauce servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g