



# Vegane Shortbread mit zweierlei Frischaufstrich

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	5 g
Margarine, vegan	250 g
Weizenmehl, Type 405	320 g
Apfelmus	1 EL
Salz	1 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Wasser	5 EL
Essig	2 EL
Zucker	
Rucola	50 g
Bio Zitronen	1 St.
Veganer Frischaufstrich, Natur	300 g
Agavendicksaft	1 TL
Süßer Senf	1 TL
Kressebeet	1 St.

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Auflaufform, Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Thymian, kalte Margarine, 320 g Mehl, Apfelmus und 1 TL Salz zu einem Teig verkneten. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und Teig in der Form verteilen und leicht festdrücken. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3. Für die Toppings Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 5 EL Wasser mit 2 EL Essig, Zucker und Salz auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwiebel zugeben und beiseitestellen.
4. Rucola waschen und ein paar Blättchen beiseitelegen. Restlichen Rucola grob hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Rucola mit 150 g Frischaufstrich fein pürieren. Mit Agavendicksaft, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer weiteren Schüssel 150 g Frischaufstrich mit süßem Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Vegane Shortbread schichten. Hierfür nach Belieben mit Rucolacreme oder Frischaufstrich bestreichen und mit gepickelten Zwiebeln, Kresse, restlichem Rucola und

etwas grobem Pfeffer garnieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	942 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	66 g