



# Vegane Aprikosenknödel mit Vanillesoße

🕒 Preparation time: 25 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 15 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 1

## Zutaten für 6-8 Knödel, je nach Größe der Aprikosen (2 Portionen)

- 50 g Margarine (ich benutze [Naturli Veganblock](#))
- 250 g veganer Quark (ich benutze die Sojade-Quarkalternative)
- 100 g Dinkelmehl type 630
- 100 g [Grieß](#)\* (Das Rezept funktioniert mit Hartweizen wie auch mit Weichweizen, wobei ich Weichweizen bevorzuge)
- 2 EL (ca. 25 g) [Kichererbsenmehl](#)\* oder [Sojamehl](#)\*
- Abrieb einer halben unbehandelten Biozitrone
- 6-8 Aprikosen
- 1 Prise Salz
- 6-8 halbe/kl. TL [Kokosblütenzucker](#)\* + Kokosblütenzucker zum Bestreuen (oder klassischen Zucker verwenden)
- 1 Prise Zimt
- 2 EL geschälte [Hanfsamen](#)\*
- Optional zum Garnieren: Lavendelblüten

## Für die Vanillesoße

- 250 g Seidentofu
- Abrieb einer halben unbehandelten Biozitrone
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- Optional: 1 Msp. [Kurkuma](#)\* für eine schöne gelbliche Färbung der Soße
- Pflanzendrink zum Verdünnen nach Belieben

\*[Amazon Affiliate-Links](#)

Tipp: Ich benutze in diesem Rezept für das Bestreuen der Knödel eine Mischung aus Kokosblütenzucker, geschälten Hanfsamen und Zimt. Wenn du magst, kannst du aber auch ganz klassisch Semmelbrösel in Margarine braun anrösten, mit etwas Zucker vermischen und die Knödel darin wälzen. Ich selbst bin jedoch ein riesiger Fan von [Kokosblütenzucker](#)\*, da es eine sehr gesunde Süße mit vielen wertvollen Mineralstoffen und niedrigem glykämischen Index ist. Darüber hinaus schmeckt Kokosblütenzucker herrlich nach Karamell. Schon probiert?

## Zubereitung (25 Minuten Zubereitungszeit + 15 Minuten Kühlzeit + 10 Minuten Kochzeit)

1. 50 g Margarine schmelzen lassen und mit 250g veganem Quark verrühren. 100 g Dinkelmehl, 100 g Grieß und 2 EL Kichererbsenmehl unterrühren. Eine unbehandelte Biozitrone heiß abwaschen, die Schale einer Hälfte abhobeln und untermengen. Teig gut verkneten und 15-20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Der Teig wird dadurch fester.
2. Aprikosen waschen, aufscheiden ohne sie komplett auseinander zu schneiden und entkernen, Jeweils einen kl. TL Kokosblütenzucker in die Aprikosen füllen.
3. Den Teig je nach Größe der Aprikosen in 6 oder 8 Portionen aufteilen, mit angefeuchteten(!) Händen jeweils rund und flach formen und damit jeweils eine mit Kokosblütenzucker gefüllte Aprikose umhüllen.
4. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen und die Aprikosenknödel im siedenden Wasser rund 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Das Wasser sollte dabei nicht zu stark sprudeln, sondern eher ruhig "sieden". Aprikosenknödel nach der Kochzeit aus dem Wasser holen und abtropfen lassen. Kokosblütenzucker, Zimt und geschälte Hanfsamen vermischen und die Knödel damit rundherum bestreuen.
5. Für die Soße den Seidentofu, den Abrieb einer halben unbehandelten Biozitrone, gemahlene Vanille und Reissirup im Mixer pürieren. Wer möchte, gibt noch eine Msp. Kurkuma hinzu, um die Soße schön gelblich zu färben. Vanillesoße mit Süßung abschmecken und mit Pflanzendrink nach Belieben in der Konsistenz strecken. Ich mache diesen Arbeitsschritt, während die Knödel sieden.
6. Aprikosenknödel halbiert auf Vanillesoße noch heiß servieren. Ich gebe noch einige Zitronenzesten darüber und habe die Knödel hier mit Lavendelblüten garniert.

Tipp: Die Aprikosenknödel schmecken am besten frisch. Man kann sie zwar nochmals erwärmen, aber wirklich perfekt schmecken sie direkt nach dem Kochen. Daher mache ich jeweils nur eine kleine Portion, wie hier angegeben.