



Gebackener Cashew-Mozzarella mit Cranberry-Chutney

⌚ Preparation time: 40 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 120 minutes
Total time: 160 minutes

Zutaten für 4 Portionen | 8 Stück

Für den gebackenen Cashew Mozzarella

- 200 g Cashew-Kerne
- 250 ml Wasser
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Flohsamenschalen | geben dem Cashew-Mozzarella eine feste Konsistenz
- 100 g Sojajoghurt (Gewicht vor dem abtropfen!)
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas Salz
- Eine Prise Paprikapulver süß
- Schwarzer Pfeffer
- 3 EL Haushaltsmehl
- 100 ml Mandelmilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 120 g Semmelbrösel bzw. Paniermehl
- 8 Reispapierplatten | im Asia-Laden und in vielen Supermärkten erhältlich
- Reichlich Pflanzenöl zum Anbraten der panierten Mozzarella-Stücke

Tipp: Die Zutat "Flohsamenschalen" hört sich für viele sicher sehr merkwürdig und fremd an. Aber Flohsamenschalen sind sehr praktisch und gesund. Es handelt sich hierbei um stark andickende, in Flüssigkeit aufquellende Pflanzenschalen, die vorwiegend in Indien und Pakistan angebaut werden. Man kann sie für dieses Rezept im Ganzen oder fein gemahlen verwenden. Die Schalen sind sandfarben, weich und winzig. Durch einen extrem hohen Anteil löslicher Ballaststoffe dicken sie Flüssigkeiten sehr stark an und werden auch erfolgreich bei vielerlei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Man kann sie in fast jedem Reformhaus und in vielen Biomärkten kaufen oder natürlich online bestellen. [Zum Beispiel hier](#).

Für das Cranberry-Apfel-Chutney

- 70 g Rohrzucker
- 250 g Cranberries
- 1 Apfel
- 1 Prise Salz
- 1-2 TL Zimt
- 150 ml roter Traubensaft

Für den Salat

- Pro Portion eine Handvoll Feldsalat
- 1 Granatapfel bzw. 8 EL Granatapfelkerne
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Mandarine | kann durch Orangensaft ersetzt werden
- Salz und etwas grober Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Korianderkörner geschrotet

Tipp: Leserin Claudia hat mir tolles Feedback zu diesem Rezept gegeben. Sie hat den veganen Mozzarella eingefroren. Und: Es funktioniert super! Ihr könnt also jederzeit eine Portion des veganen Mozzarellas im Tiefkühl aufheben und nach Lust und Laune auftauen. Danke Claudia, für diese Ergänzung!

Zubereitung (Einweichen einiger Zutaten über Nacht + 2 Stunden Wartezeit + ca. 35-40 Min Zubereitung)

1. Vorbereitungsarbeiten am Vorabend bzw. mind. 6 Stunden vor der Zubereitung: Die Cashews über Nacht in Wasser einweichen lassen. 2 EL Hefeflocken in 250 ml Wasser auflösen. Anschließend 2 EL Flohsamenschalen darin einrühren und ebenfalls über Nacht quellen lassen. Die Flohsamenschalen werden das Wasser zum Gelieren bringen. Sojajoghurt über Nacht abtropfen lassen (z.B. in einen Caféfilter wie [in diesem Rezept](#) gezeigt).
2. Am nächsten Tag mit der Zubereitung des veganen Cashew-Mozzarellas beginnen, da dieser nochmals etwa 1-2 Stunden "stocken", also fest werden muss. Das Einweichwasser der Cashews abgießen und die Kerne in einen leistungsstarken Mixer geben. Cashews pürieren. Eine Prise Salz, 1 EL Zitronensaft, das gelierte Wasser und den abgetropften Sojajoghurt hinzu fügen. Alle Zutaten nochmals kurz(!) zu einer klumpigen, gleichmäßigen Masse mixen. Die Masse wird eine leicht "gummi-artige" Konsistenz haben. Die Mozzarella-Masse auf zwei Schälchen oder Tassen aufteilen und im Kühlschrank kalt stellen, damit sie noch fester wird. Wenn man die kleinen Schalen nach 1- 2 Stunden stürzt, sollte der Mozzarella in etwa aussehen, wie auf dem nachfolgenden Bild (dort ist er zusätzlich mit etwas Paprikapulver und Pfeffer bestreut!). Die Schalen haben bei mir einen Durchmesser von 11 cm und sind 4,5 cm hoch (ich fülle jedoch nicht ganz auf).
3. Für das Cranberry-Apfel-Chutneys 250 g Cranberries waschen. Einen Apfel waschen, achteln, Kerngehäuse rausschneiden und den Apfel in kleine Stückchen schneiden. Die Apfelstückchen zusammen mit dem Zucker ohne Zugabe von Fett in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Apfelstückchen zu schmoren beginnen, Cranberries dazu geben und ganz kurz braten. Mit einer Prise Salz und Zimt würzen. Dann das Ganze mit 100 ml rotem Traubensaft ablöschen.
4. Das Chutney 5 Minuten auf kleiner Stufe sachte köcheln lassen, etwas Zitronensaft und anschließend den restlichen Traubensaft hinzu geben. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit bei geringer Hitze sollte ein Großteil der Flüssigkeit verdampft und Chutney eingedickt sein. Den Herd dann ausschalten und das Cranberry noch etwa 10 Minuten bei leicht gekipptem Deckel ziehen lassen. Ab und an umrühren. Anschließend das Chutney in saubere, gut verschleißbare Gläser füllen. Es hält im Kühlschrank so lange wie Marmelade, also mehrere Wochen.
5. Nun können wir den Cashew-Mozzarella panieren. Dafür den Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Die Arbeitsfläche mit einem nassen Küchenhandtuch belegen und einen Teller bereit stellen. Reispapierplatten in sehr warmes Wasser eintauchen, bis sie ganz weich werden.
7. Nach und nach jeweils eine eingeweichte Reispapierplatte auf das nasse Küchenhandtuch legen. Ein Mozzarella-Stück darauf legen, salzen, pfeffern und mit etwas süßem Paprikapulver bestäuben.
8. Das Reispapier wie Geschenkpapier um den Cashew-Mozzarella einschlagen und die Mozzarella-Päckchen auf den Teller legen.
9. In einem vertieften Teller 3 EL Mehl in 100 ml Mandelmilch einrühren, bis eine leicht cremige Masse entsteht. Auf einen zweiten Teller die Semmelbrösel geben. Nun die eingewickelten Mozzarella-Stücke panieren - also erst durch die Milchmasse ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden.
10. Den Ofen zum Warmhalten leicht vorheizen. Die panierten Mozzarella-Stücke anschließend in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten und im Ofen warm stellen.
11. Nun nur noch den Salat zubereiten. Einen Granatapfel entkernen und für den Salat pro Portion etwa 2 EL Granatapfelkerne bereit stellen. Aus 3 EL Olivenöl, dem Saft einer Mandarine, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, einer Prise Zimt und 1 EL geschroteten Korianderkörnern ein Dressing anrühren. Den Feldsalat waschen, harte Stielteile abschneiden und mit dem Dressing marinieren. Feldsalat auf Teller anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.
12. Den Salat mit dem gebackenen Cashew-Mozzarella und Cranberry-Apfel-Chutney servieren.

So knusprig, so kross und saftig - dieser gebackene Cashew-Mozzarella macht richtig süchtig und passt wunderbar mit dem fruchtigen Salat und dem säuerlich-süßem Chutney zusammen.