

## Rezept

# Pflaumen-Tiramisu mit Sharon-Vanille-Kompott

Ein Rezept von Pflaumen-Tiramisu mit Sharon-Vanille-Kompott, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für den Biskuit

<b>240 g</b>	Mehl	<b>75 g</b>	Zucker
<b>½ Pck.</b>	Backpulver	<b>½ TL</b>	Vanilleextrakt
<b>100 ml</b>	neutrales Öl	<b>300 ml</b>	sprudeliges Mineralwasser
<b>2 TL</b>	vegane Margarine für die Form		

### Für die Orangentunke

<b>150 ml</b>	Orangensaft	<b>4 EL</b>	Zucker
<b>75 ml</b>	Orangenlikör (z. B. Cointreau)		

### Für die Mascarponecreme

<b>200 ml</b>	aufschlagbare pflanzliche Sahne	<b>90 g</b>	Puderzucker
<b>250 g</b>	pflanzliche Mascarpone (alternativ: pflanzliche Frischkäse-Alternative)	<b>100 g</b>	Sojajoghurt
		<b>1 TL</b>	Vanilleextrakt

### Für die Pflaumenfüllung

<b>350 g</b>	frische Pflaumen (alternativ: aus dem Glas)	<b>100 ml</b>	Orangensaft
<b>2 EL</b>	Zucker	<b>½ TL</b>	Zimtpulver
<b>1 TL</b>	Aceto balsamico		

### Für das Sharon-Vanille-Kompott

<b>2</b>	Sharonfrüchte	<b>1</b>	Bio-Zitrone
<b>1 EL</b>	vegane Margarine	<b>100 ml</b>	Orangensaft
<b>½ TL</b>	Vanillepulver (alternativ: 1 TL Vanilleextrakt)		

### Außerdem

<b>2 TL</b>	Rote-Bete-Pulver (alternativ: Kakaopulver)
-------------	--

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 36 g F, 9 g EW, 81 g KH

## Zubereitung

### Biskuit

1. Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen. Die Auflaufform mit Margarine einfetten.
- 

2. Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Vanilleextrakt, Öl und Mineralwasser dazugeben und alles zügig mit einem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
- 

### **Orangentunke**

3. Inzwischen Orangensaft und Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Den Likör dazugeben, vom Herd nehmen und die Mischung mindestens 1 Std. abkühlen lassen.
- 

### **Mascarponecreme**

4. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Mascarpone mit Sojajoghurt und Vanilleextrakt mit dem Stabmixer klümpchenfrei vermischen. Danach die geschlagene Sahne unterheben. Die Creme mindestens 1 Std. kalt stellen.
- 

### **Pflaumenfüllung**

5. Die Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln (alternativ: eingelegte Pflaumen abgießen und abtropfen lassen). Nach Belieben ein paar Pflaumenspalten für die Deko beiseitelegen. Mit den weiteren Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und mindestens 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Pflaumen abkühlen lassen.
- 

### **Sharon-Vanille-Kompott**

6. Die Sharonfrüchte waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale von einer Hälfte abreiben und den Saft auspressen.
- 

7. Die Margarine in einem Topf erhitzen und die Sharonfrüchte unterrühren. Mit Orangensaft ablöschen. Zitronenschale, Zitronensaft und Vanillepulver dazugeben. Das Kompott 10-15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 

### **Fertigstellen**

8. Den Biskuitboden aus der Form stürzen und waagrecht halbieren. Eine Hälfte mit der Schnittfläche nach oben in die Auflaufform legen. Die Hälfte der Orangentunke daraufträufeln. Die Pflaumen samt Flüssigkeit darauf verteilen und mit der Hälfte der Mascarponecreme bestreichen.
9. Den zweiten Biskuit darauflegen, mit der übrigen Orangentunke beträufeln und mit der restlichen Creme glatt bestreichen. Das Tiramisu im Kühlschrank mindestens 3 Std. durchziehen lassen.
10. Das Tiramisu in rechteckige oder quadratische Stücke schneiden und auf Teller setzen. Das Tiramisu und ein paar Stellen auf den Tellern mit dem Rote-Beete-Pulver bestäuben. Das Sharon-Kompott in Häufchen auf den Tellern verteilen und mit den übrigen Pflaumenspalten dekorieren.