

Rezept

Rohe Marillenknödel

Ein Rezept von Rohe Marillenknödel, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Knödel:

50 g Buchweizen	20 g Kokosöl
250 g Cashewnüsse	140 g Agavendicksaft
1 Msp. Vanillepulver	Salz
90 g Kokosmehl	

Für die Nussbrösel:

100 g Haselnüsse	3 EL Kokosblütenzucker
1 Msp. Vanillepulver	

Außerdem:

12 Marillen Marillen (Aprikosen)	Kokosmehl für die Arbeitsfläche
Nussmilchbeutel oder Wäschenetz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Für die Knödel den Buchweizen in einen Nussmilchbeutel füllen und mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und bei Zimmertemperatur etwa 4 Std. abtropfen lassen.
2. Das Kokosöl in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Den Buchweizen im Blitzhacker fein mahlen. Die Cashewnüsse ebenfalls im Blitzhacker fein mahlen. Buchweizen, Cashewnüsse, Agavendicksaft, Vanillepulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren, nach und nach das Kokosöl einarbeiten. Zum Schluss das Kokosmehl unterkneten.
3. Die Marillen waschen, trocken tupfen und mit einem Kochlöffelstiel den Kern herausdrücken (so bleibt die Marille ganz). Auf der mit Kokosmehl bestreuten Arbeitsfläche aus dem Teig eine Rolle formen. Die Rolle in 12 Portionen teilen und die Stücke nacheinander in der Hand flach drücken. Jeweils 1 Marille auf den Teig setzen und den Teig um die Marille herum zusammendrücken. Die Knödel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 2 ½ Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 3 Std. trocknen lassen.
4. Für die Nussbrösel die Haselnüsse mit dem Kokosblütenzucker und Vanillepulver im Blitzhacker fein mahlen. Die Brösel in einen tiefen Teller geben. Die ofenwarmen Knödel mit etwas Wasser anfeuchten und in den Nussbröseln wälzen. Im Kühlschrank sind die Marillenknödel etwa 3 Tage haltbar.