Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Veganer Kokos-Cashew-Quark

Ein Rezept von Veganer Kokos-Cashew-Quark, am 13.06.2025

Zutaten

200 g	Cashewnusskerne
1 1/2 TL	Agar-Agar
150 g	Sojajoghurt
1	großes Twist-off-Glas (ca. 500 ml Inhalt, sterilisiert)
400 g	Kokosmilch
1/2 TL	Johannisbrotkernmehl (Bioladen; ersatzweise 1 TL Pfeilwurzstärke)
	Joghurtbereiter oder

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1 kg) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Cashewnüsse über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen, die Nüsse noch mal kurz abbrausen und mit 300 ml Wasser im Standmixer sehr fein zur Nussmilch pürieren.

2. Die Kokosmilch mit dem Agar-Agar und Johannisbrotkernmehl verrühren und aufkochen. Die Milch 2 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und 5 Min. abkühlen lassen. Die Cashewnussmilch unterrühren. Wenn die Mischung hand- bzw. lauwarm abgekühlt ist, den Joghurt einrühren.

3. Die Masse in ein verschließbares Gefäß füllen (Deckel nicht ganz zudrehen) und 10 Std. an einem warmen Ort (ca. 38 - 40°, z. B. auf der Heizung) fermentieren. Sehr gut eignet sich auch ein elektrischer Dörrautomat, den man auf ca. 41° einstellen kann.

4. Dann den Quark mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren, das macht die Konsistenz feiner. Die Masse kann mit Wasser oder Pflanzenmilch zu Joghurt verdünnt werden. 150 g Quarkmasse dienen als Starterkultur für den nächsten Quark. Nach 5 - 6 Herstellungsvorgängen muss als Starterkultur wieder Sojajoghurt verwendet werden.