

Rezept

Veganer Tomaten-Oliven-Frischkäse

Ein Rezept von Veganer Tomaten-Oliven-Frischkäse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Paranusskerne	30 g getrocknete Tomaten
1 EL Zitronensaft	1 TL Salz
1 TL gemahlener Pfeffer	1 EL Haferflocken
10 schwarze Oliven (ohne Stein)	2 EL Pflanzensahne
2 Stängel Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 290 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 270 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 5 Tage

Zubereitung

1. Die Paranusskerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen. Inzwischen die Paranusskerne in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Nach Belieben die Nüsse aus den braunen Häutchen drücken.

3. Die Paranüsse mit dem Zitronensaft, 3-4 EL kaltem Wasser, Salz, Pfeffer und Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer sehr fein pürieren.

4. Die Tomaten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Tomatenstücke, Oliven und Pflanzensahne zur Nussmasse geben und alles noch einmal fein pürieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, klein schneiden und unter den Frischkäse rühren.