

# Rohköstliche Erdbeer-Aprikose-Törtchen mit Basilikum

Sagt mal, geht es Euch auch so? Jedes Jahr Ende Februar, Anfang März kann ich den Frühling kaum noch abwarten. Mein ganzer Körper schreit förmlich nach Sonne, Wärme und Licht. Ich hab' dann einfach mal genug von dicken Jacken, Schals, Zitrusfrüchten und Kohlgemüse. Was freue ich mich darauf, dass die Welt nun bald wieder auftaut, die Tage länger werden und auch die Natur draußen endlich wieder "nach etwas riecht" - ja, nach Laub, nach Erde, nach den Pflanzen, nach Regen, nach Matsch...hach, wie mir das fehlt...aber bald ist es ja soweit. Bis dahin habe ich heute ein fantastisches "out of season-Rezept" für Euch. Ihr kennt mich - ich achte extrem darauf, saisonale und regionale Produkte zu benutzen, aber heute gibt es Ende Februar einfach mal ein wunderbares Erdbeer-Rezept. Der Frühling lässt grüßen! Ihr könnt diese köstlichen Erdbeer-Aprikosen-Törtchen aber auch mit Tiefkühl-Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren machen und sie anschließend mit saisonalem Obst belegen - kein Problem. Denn ich hatte nicht nur aufgrund meiner Frühlingssehnsucht Erdbeeren gekauft. Die Arbeit an meinem Kochbuch, das beinahe fertig ist, zwingt mich immer wieder mal dazu, völlig neben der Saison zu kochen. Schließlich erscheint das Buch im Mai und muss natürlich entsprechend viele Frühlings- und Sommerrezepte beinhalten. Und das wird es auch tun! Und hier kommt als Vorgeschmack schon mal ein köstlicher Frühlingsgruß aus der veganen Lea-Küche.

## Zutaten für 4-5 Törtchen

### Für die Törtchenböden

- 100 g Mandelblättchen | oder weiße, blanchierte Mandeln, wenn man einen sehr guten Mixer hat
- 80 g Kokosraspeln
- 130 g getrocknete Soft-Aprikosen
- 25 g gepopptes Amaranth
- 50 g feine Haferflocken
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Ahornsirup | kann durch Agavendicksaft oder Reissirup ersetzt werden
- Eine Prise Salz

### Für Füllung & Erdbeer-Topping

- 100 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)
- Eine halbe Avocado
- 50 ml Kokosöl
- 3 EL Ahornsirup | kann durch Agavendicksaft oder Reissirup ersetzt werden
- 2 Zitronen | oder mindestens 6 EL Zitronensaft
- 70 g Erdbeeren | entspricht so etwa 6 Stück (ihr könnt aber auch Himbeeren oder Heidelbeeren ausprobieren und außerdem die Törtchen nach Belieben mit frischem Obst garnieren - sooo lecker!!)

- 1/4 TL Guarkernmehl | ja, wirklich nur sooo wenig! Es dickt das Erdbeermus etwas an, kann aber auch weggelassen werden.
- 2 TL gemahlene Vanille
- 2 TL geschälte Hanfsamen
- Dunkles oder helles Basilikum zum Garnieren (und genießen!)

Außerdem: 4-5 Tarteförmchen mit 12 cm Durchmesser

Tipp: Es lohnt sich langfristig sowohl für große Quiches, Tartes als auch für diese kleinen Törtchen, Kuchenformen mit herausnehmbaren Boden/Hebeboden zu kaufen. Dann ist es sooo einfach, Törtchen, Tartes, kleine und große Quiches oder Frittata ohne Brechen und ohne Anhaften aus der Form zu heben. Ich habe [diese kleinen Tarte-Förmchen mit 12 cm Durchmesser](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) benutzt. Aber auch für große Quiches und Tartes benutze ich inzwischen Formen mit Hebeböden.

## Zubereitung (ca. 40 Minuten)

Achtung, nicht vergessen: Die Cashewkerne für die Füllung sollten über Nacht, mindestens aber 4-5 Stunden in klarem Wasser eingeweicht werden! Für die Törtchen-Böden die Mandelblättchen, die Kokosraspeln, Soft-Aprikosen, etwas gemahlene Vanille, 2 EL Ahornsirup und eine Prise Salz in einem Mixer bzw. [Mixbehälter mit Schneidstab-Aufsatz zerkleinern](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) und miteinander vermengen. Anschließend per Hand die feinen Haferflocken und das gepoppte Amaranth unterkneten, bis eine leicht klebrige, tuffige Masse entsteht, wie auf dem nachstehenden Bild zu sehen. Die Masse mit den Händen auf vier bis fünf Tarteförmchen aufteilen, den Boden festdrücken und den Rand hochziehen und ebenfalls andrücken bis die Masse buchstäblich "gut in Form gebracht" ist. Die Masse reicht für fünf Förmchen. Da ich aber dieses Mal nur vier Förmchen zur Hand hatte, habe ich etwas dicker mit dem Boden gearbeitet, was auch gut geht. Nun kann die Füllung zubereitet werden. Dafür das Einweichwasser der Cashews abgießen und die eingeweichten Kerne zusammen mit einer halben Avocado, 50 ml Kokosöl, 2 EL Ahornsirup, 5 EL Zitronensaft und 1 TL gemahlener Vanille in einen Mixer geben. Die Zutaten zu einer feinen Creme mixen und in die vorbereiteten Kuchenböden füllen. Nun ca. 45-50 Gramm Erdbeeren (oder aufgetautes TK-Obst) zusammen mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlener Vanille und 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft ebenfalls in einen Mixer geben und zu Erdbeerpüree verengen. Wer möchte, mischt einen 1/4 TL Guarkernmehl (also sehr wenig!!)l unter, damit das Erdbeermus ein wenig fester, cremiger wird. Dann das Erdbeerpüree auf die Törtchen auftragen. Das Erdbeerpüree mit einem Holzspießchen oder einer Gabel o.ä. in die Cashew-Avocadomasse verquirle, so dass sie schön marmoriert werden. Ich mache das, indem ich mit dem Holzstäbchen hintereinander immer eine "liegende 8" beschreibe - also das Holzstäbchen durch die Masse leicht kreisförmig hin- und herbewege. Das sollte dann in etwa so aussehen - aber der Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Nun 2-3 Erdbeeren fein aufschneiden und mittig auf die Törtchen setzen. Die Törtchen mit geschälten Hanfsamen bestreuen und mit Basilikum garniert servieren. Die Törtchenfüllung wird herrlich cremig und nicht zu flüssig. Ein Kühlen im Gefrierfach ist daher nicht notwendig! Da die Törtchen-Füllung Avocado enthält, dunkelt diese nach einem halben Tag leicht nach. Es empfiehlt sich daher, die Törtchen am Tag der Herstellung zu essen. Die Verfärbung tut dem Geschmack keinen Abbruch, aber ist eben

nicht so hübsch. Um das zu vermeiden, kann man aber zum Beispiel auch die Erdbeermasse dicker und bis zum Rand auftragen, dann sieht man die Verfärbung nicht. Probiert ruhig auch Kombinationen mit Heidelbeeren oder Himbeeren oder im Sommer auch mit Mango aus! Auch Tiefkühlware kann verwendet werden! Und Garnieren kann man natürlich ganz nach Belieben. Viel Spaß und lasst es Euch schmecken!

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [My Strawberry Love - Zart-cremige Erdbeertorte](#)
- [Mango-Maracuja-Sommertorte](#)
- [Crazy Dragonfruit-Cocktail](#)