

Vegane Käsesauce

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Käsesauce

200 g Kartoffeln
1 kleine Möhre
2 Zwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
75 g Cashewkerne
150 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsewasser
3 Esslöffel Hefeflocken
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

Pasta
Petersilie

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Schmelzkäse? Gorgonzola? Parmesan? Für diese würzige, vegane Käsesauce haben diese Kandidaten heute mal Auszeit! Stattdessen kommen Kokosmilch und Cashewkerne in den Ring: Sie machen die Sauce genauso cremig,

während Hefeflocken für den extra "käsigen" Touch sorgen. Und nebenbei versteckt sich in der Sauce sogar noch Gemüse – so gesund kam "Käse" wohl noch nie daher! Diese herzhafteste Sauce verwandelt jede Pasta augenblicklich in veganes Soul-Food, das dich nicht nur satt, sondern auch so richtig glücklich macht.

- 1 -

Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente kochen.

- 2 -

Cashewkerne mit heißem Wasser übergießen und einweichen.

- 3 -

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten lang köcheln, bis die Würfel weich genug für den Hochleistungsmixer sind.

- 4 -

Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in den Hochleistungsmixer geben. Cashewkerne abgießen, mit frischem Wasser abspülen und ebenfalls in den Hochleistungsmixer geben. 150 ml des Gemüsewassers hinzugeben und mit Kokosmilch und Hefeflocken zu einer cremigen Sauce mixen.

- 5 -

Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Pasta o.ä. servieren.

Vegane Käsesauce