

Veganes Grilled Cheese Sandwich

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Avocado-Pesto

1 Avocado
2 Bund Basilikum
1/2 Zitrone
1/2 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Pinienkerne
1 Esslöffel Hefeflocken
Salz, Pfeffer

Für die karamellisierten Zwiebeln

2 Zwiebeln
1 Esslöffel Balsamico
1 Prise(n) Zucker
1 Esslöffel Pflanzenöl

Für den veganen Käse

75 g Cashewkerne
480 ml Wasser
4 Esslöffel Tapioka-Stärke
1 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Apfelessig
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
1/2 Teelöffel Kurkuma

Für die Sandwiches

2 Tomaten
2 Handvoll Babyspinat
4 Scheiben Brot nach Wahl (vegan)
2 Teelöffel Margarine

Besonderes Zubehör

Stabmixer
Hochleistungsmixer

Wenn der geschmolzene Käse aus deinem Sandwich läuft, ist es Zeit für Grilled Cheese. Aber diesmal nicht für irgendein Grilled Cheese, nein. Hier kommt nur **veganes Grilled Cheese** auf den Tisch. Mit cremigem **Avocado-Pesto**, karamellisierten **Zwiebeln**, knackigem **Spinat** und frischen **Tomaten** versteht sich. Die machen sich zwischen den knusprigen Brotscheiben und **veganem Käse aus Cashewkernen** besonders gut. Glaubst du nicht? Dann probier's selbst!

- 1 -

Für die karamellisierten Zwiebeln Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dabei immer wieder umrühren, bis die Zwiebeln beginnen zu bräunen. Zucker und Balsamico unterrühren und weiter anschwitzen, bis die Zwiebeln weich und karamellisiert sind. Von der Hitze nehmen und beiseitestellen.

- 2 -

Für das Avocado-Pesto Basilikum von den Stielen zupfen und die Hälfte beiseitelegen. Knoblauch schälen, Saft der Zitrone auspressen. Avocado schälen, entkernen und Fruchtfleisch zusammen mit Basilikum, Knoblauch, Zitronensaft, der Hälfte der Pinienkernen und Hefeflocken mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Pinienkerne und Basilikumblätter hacken und unterrühren.

Veganes Grilled Cheese Sandwich

- 3 -

Für den veganen Käse Cashewkerne mit der Hälfte des Wassers in einem Topf geben und aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind und das Wasser aufgenommen haben. Kerne durch ein Sieb abgießen.

- 4 -

Für die Sandwiches Tomaten in Scheiben schneiden und Spinat waschen. Brotscheiben von je einer Seite mit Margarine bestreichen. Mit der Margarineseite nach unten in eine Grillpfanne legen und anrösten.

- 5 -

Für den Käse Cashewkerne mit restlichem Wasser und allen übrigen Zutaten in einen Standmixer füllen und so lange mixen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Die Konsistenz wird sehr flüssig sein – das ist normal.

- 6 -

Masse in einen kleinen Topf umschütten und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten erwärmen. Dabei stetig mit einem Kochlöffel rühren und über den Topfboden schaben. Wenn die Mischung beginnt anzudicken, immeriterrühren, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist, die geschmolzenem Käse ähnelt.

- 7 -

Die Hälfte der Brotscheiben auf den ungerösteten Seiten mit Avocado-Pesto bestreichen. Bestrichene Scheiben mit Spinat, Tomatenscheiben und karamellisierten Zwiebeln belegen. Veganen Käse nach Belieben auf die ungerösteten Seiten der übrigen Brotscheiben verteilen und mit belegten Scheiben zusammenklappen. Sandwiches halbieren und sofort servieren.