

natürlich  gesund

vegane Käsesoße

einfach, Arbeitszeit 15 Min., Gesamtzeit 40 Min.

Zutaten:

- 60 g Cashewkerne
- 500 g Wasser und etwas mehr zum Einweichen
- 400 g Kartoffeln, in Stücken
- 80 g Möhren, in Stücken
- 50 g Zwiebeln, geviertelt
- 15 g Zitronensaft
- 50 g Mandel Cuisine
- 1/2 TL Chili
- 1/2 - 3/4 TL Knoblauchpulver
- 1/2 - 3/4 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Schabzigerklee
- 3 Prisen Cayennepfeffer
- 1 1/4 TL Salz



Zubereitung:

- Cashewnüsse mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.
- Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und 25 Min. garen. Gemüse abgießen und Garflüssigkeit auffangen.
- 100 ml Garflüssigkeit mit allen anderen Zutaten in einem Mixer pürieren.

Tipps:

- Für eine schnellere Variante kannst Du die Cashewnüsse auch für 30 Min. in heißem Wasser einweichen, abgießen und gut spülen.
- Diese Käsesoße kannst Du als Aufstrich genauso gut wie für überbackene Gerichte verwenden oder gib sie über Deine Pizza.

Laß es Dir schmecken!

