



## MEIN GENUSS



### Vegane Mac and Cheese



#### It's a match!

It's a mach! Unsere Senfkörner verleihen diesem veganen Rezept einmalige Geschmacksnoten!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1** **Zubereitung der Cashewnüsse:** Die Nüsse für mindestens **2-3 Stunden** oder noch besser am Vortag in Wasser einweichen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und abtropfen lassen. **Alternativ** zu den Cashewnüssen eignet sich auch 4 EL Cashewmus.
- 2** Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und alles in gleich große Stücke zerkleinern. Das Gemüse zusammen für etwa **10 Minuten** in einem Topf voll heißem Wasser köcheln lassen, bis dieses weich genug ist, zerkleinert zu werden.
- 3** In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und al dente kochen. Das fertige Gemüse mit den Cashewnüssen, dem gehackten Knoblauch und 200 ml des Kochwassers zu einer Masse pürieren.
- 4** Die **Senfkörner** mit einem Mörser zerkleinern und zusammen mit dem **Paprikapulver**, dem Zitronensaft und den Hefeflocken zur Sauce hinzugeben. Je nach gewünschter Konsistenz der Sauce nochmals Kochwasser oder Pflanzensahne hinzufügen.
- 5** Die fertigen Nudeln in einem großen Topf zusammen mit der „Käsesoße“ vermengen und die fertigen **veganen Mac 'n' Cheese** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In einer Schüssel oder Pastaschale anrichten, mit Petersilie toppen und heiß genießen – Guten Appetit!

### Zutaten

500 g Makkaroni (Hörnchennudeln)  
Steinsalz  
Schwarzer Pfeffer  
Petersilie

#### **Vegane Käsesauce:**

250 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Cashewkerne  
3 EL Hefeflocken  
2 TL Senfkörner gelb  
1 TL Paprikapulver, smoked  
1 EL Zitronensaft

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.10.2026.