

### MEIN GENUSS



# **Vegane Mac and Cheese**



### It's a match!

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







## **Zubereitung**

- 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.
- 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.
- 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.
- 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 14.06.2026.