



VEGANE MAC & CHEESE (Kinderessen)

Die vegane Version des Nudelklassikers
aus Nordamerika für Groß und Klein

Rezept für: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Vegane Käsesoße

3 EL Pflanzenöl

2 mittelgroße Zwiebel

2 mittelgroße Kartoffel

3 Zehen Knoblauch

1/2 TL Kurkuma

1 TL Salz

100ml Kochwasser

2 TL Hefeflocken

Saft von 1/2 Zitrone

60g Cashewkerne, eingeweicht

Alternativ noch circa 100ml Sojamilch oder Hafermilch

500g Makkaroni, ungekocht

25g vegane Butter

Salz

Anleitung

1. Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, grob klein schneiden und in Pflanzenöl farblos anschwitzen und salzen. Den Knoblauch fein reiben (über eine Käseibe oder eine Mikroplane) und mit dem Kurkuma dazugeben.
2. Mit Wasser aufgießen bis alles bedeckt ist und leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. In der Zwischenzeit die Makkaroni in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
4. Die Kartoffeln abgießen und das Kochwasser auffangen und beiseite stellen. Die Kartoffeln zusammen mit den Hefeflocken, dem Zitronensaft und den Cashewkernen im Blender sehr fein mixen.
5. Nach und nach circa 100ml vom Kochwasser dazugeben bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. (Alternativ könnt Ihr auch ca. 100ml Sojamilch oder Hafermilch dazugeben.)
6. Die Makkaroni abgießen, etwas Butter im Topf zerlassen und die Makkaroni darin einmal durchschwenken. Anschließend zusammen mit der Soße anrichten.

TIP

- Das Rezept funktioniert natürlich auch mit jeder anderen Nudelsorte. Ist dann eben nicht mehr Mac n Cheese, sondern zum Beispiel „Penne n Cheese“ ;-)
- Wer keinen Kurkuma möchte, kann diesen auch weglassen, da er nur für die Farbe ist. Man schmeckt es aber gar nicht und die Kinder müssen es ja nicht wissen, dass sie etwas sehr gesundes essen :-)
- Wenn die Cashewkerne vorher für ein paar Stunden in Wasser eingeweicht wurden, wird die Soße cremiger, es funktioniert aber auch ohne Einweichen.
- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.