

Rezept

Pumpkin Mac and Cheese

Ein Rezept von Pumpkin Mac and Cheese, am 29.04.2024

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Cashewkerne
2 EL Hefeflocken	1 TL gemahlene Kurkuma
1 1/2 TL Paprikapulver	1/2 TL Zimtpulver
50 g Pflanzencreme	100 ml Gemüsebrühe
300 g Hörnchennudeln	Salz
Pfeffer	

Außerdem

1 Handvoll Basilikum	2 EL geriebene vegane Parmesanalternativen
-----------------------------	---

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 17 g F, 19 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, von Fasern und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Cashewkernen in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Gemüse und Cashewkerne in ein Sieb abgießen.
2. Kürbisstücke, Cashewkerne, Hefeflocken, Kurkuma, Paprikapulver, Zimt, Pflanzencreme und Gemüsebrühe in einem Standmixer zu einer cremigen Sauce pürieren.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf schütten. Die Kürbissauce zu den Nudeln in den Topf geben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Mac and Cheese mit veganem Parmesan und Basilikum servieren.