

Rezept

Vegane Cashewsauce

Ein Rezept von Vegane Cashewsauce, am 18.12.2025

Zutaten

100 g	Cashewkerne	200 g	Möhren
200 g	Kartoffeln	3	Knoblauchzehen
1 TL	Speisestärke	1 EL	Leinsamen
2 TL	geräuchertes Paprikapulver	1/3 TL	gemahlene Kurkuma
300 ml	Pflanzendrink	3 EL	natives Olivenöl
4 EL	Würzhefeflocken	1 TL	Salz
3 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 800 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 11 g F, 6 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Cashews in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und zugedeckt mindestens 3 Std., besser über Nacht, einweichen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und das Wasser wegschütten, die Cashewkerne einmal kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Sauce die Möhren und Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt in 10-15 Min. weich kochen. Danach abgießen, dabei 150 ml vom Kochwasser zurückbehalten. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das gegarte Gemüse mit dem Kochwasser, dem Knoblauch und den übrigen Zutaten für die Sauce in ein hohes Mixgefäß geben und alles zu einer feinen, glatten Sauce pürieren.