

Rezept

Vegane Käsesauce aus Cashewkernen

Ein Rezept von Vegane Käsesauce aus Cashewkernen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Cashewkerne	2 Knoblauchzehen
3 EL Hefeflocken	2 EL Zitronensaft
1 - 2 EL Weißweinessig	1 - 2 EL mittelscharfer Senf
350 - 450 ml Pflanzenmilch	4 EL Pflanzensahne
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 700 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 370 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 2 Tage

Zubereitung

1. Cashews in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 8 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Cashews in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Den Knoblauch schälen und mit Cashewkernen sowie den Hefeflocken in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben. Zitronensaft, 1 EL Essig, 1 EL Senf, 350 ml Pflanzenmilch sowie die Pflanzensahne dazugeben und alles fein pürieren. Die Sauce nochmals mit Essig und Senf sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren die Sauce unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze erwärmen. Bei Bedarf noch mehr Pflanzenmilch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Sauce schmeckt super zu Pasta und eignet sich auch zum Verfeinern von Suppen und Saucen.