

Rezept

Vegane Kräuter-Cashew-Paste

Ein Rezept von Vegane Kräuter-Cashew-Paste, am 29.06.2026

Zutaten

1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1 Schalotte	150 g Seidentofu
2 EL Sojasahne	2 EL Olivenöl
1 TL scharfer Senf	2 TL Zitronensaft
1 TL pflanzliches Bindemittel (z. B. Guarkernmehl)	Salz
Pfeffer	2 EL gehackte Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilie abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Den Seidentofu abgießen. Mit Sojasahne, Öl, Senf, Zitronensaft und Bindemittel mit dem Stabmixer pürieren. Salzen und pfeffern. Die Kräuter bis auf 1 EL, Schalottenwürfel und Cashewkerne untermischen, kräftig abschmecken. Mit den übrigen Kräutern bestreuen. Der Aufstrich schmeckt mit Roggenbrot. Er hält sich in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank 2 - 3 Tage.