

Rezept

Vegane Mac'n'Cheese

Ein Rezept von Vegane Mac'n'Cheese, am 26.04.2024

Zutaten

300 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

150 g TK-Brechbohnen

2 Knoblauchzehen

1 TL Dijon-Senf

4 EL Hefeflocken

Pfeffer

200 g Sellerie (ersatzweise Süßkartoffel)

300 g Makkaroni

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

100 g Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus)

1 EL Zitronensaft

1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver und gemahlene Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 13 g F, 23 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in Salzwasser ca. 10 Min. weich garen. Abgießen und dabei ca. 100 ml Garflüssigkeit auffangen.
2. Inzwischen die Makkaroni nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben. Die Bohnen in einem kleinen Topf in Salzwasser ca. 14 Min. garen, abgießen und zu den Nudeln geben.
3. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Mit Cashewmus, Senf, Zitronensaft, Hefeflocken und den Gewürzen in den Hochleistungsmixer geben.
4. Das gegarte Gemüse mit der Garflüssigkeit dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce unter die Nudeln und Bohnen mischen.