

Rezept

Veganer Cashew-Frischkäse

Ein Rezept von Veganer Cashew-Frischkäse, am 15.12.2025

Zutaten

250 g	Cashewnusskerne	50 ml	Brottrunk
1 EL	helle Shiro-Misopaste (Bioladen)		Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 - 2 EL	Hefeflocken (nach Belieben)
1 Bund	Schnittlauch (ersatzweise Petersilie oder getrocknete Kräuter, z.B. 1 gehäufter TL Rosmarin)	1	Twist-off-Glas (ca. 400 ml Inhalt, sterilisiert)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 10 Portionen à 50 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Cashewnüsse mit der doppelten Menge Wasser bedecken und zugedeckt mind. 5 Std. oder über Nacht einweichen. Die Nüsse am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit dem Brottrunk in einem Rührbecher mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
2. Die Misopaste unterrühren und alles zugedeckt in 8 - 12 Std. (je nach gewünschter Würzigkeit) bei Zimmertemperatur fermentieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Hefeflocken abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterrühren. Dann in das Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.