

Rezept

Veganer Cashewaufstrich mit Schnittlauch

Ein Rezept von Veganer Cashewaufstrich mit Schnittlauch, am 23.04.2024

Zutaten

200 g Cashewkerne

1 EL Olivenöl

Salz

1 Bio-Zitrone

1 Bund Schnittlauch (ersatzweise ½ Päckchen TK-Schnittlauchröllchen)

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (à ca. 50 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 315 kcal, 24 g F, 9 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit Wasser vollständig bedecken. Abgedeckt ca. 12 Std., am besten über Nacht, einweichen.

2. Am nächsten Tag die Cashewkerne in ein Sieb abgießen, dabei etwa die Hälfte des Einweichwassers auffangen, beides in den Standmixer geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Zitrone halbieren und auspressen. Zitronenschale und -saft mit dem Öl zu den Cashewkernen geben und alles im Standmixer fein pürieren. Falls der Aufstrich zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Schnittlauch unter den Aufstrich mischen (nicht mitpürieren!) und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Aufstrich hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 4-5 Tage. Er passt zu Vollkornbrot.