

Rezept

Veganes Baguette mit Pilzen, Spargel und Bohnen

Ein Rezept von Veganes Baguette mit Pilzen, Spargel und Bohnen, am 05.12.2025

Zutaten

100 g Cashewkerne

1 Knoblauchzehe

Salz

1 EL Aceto balsamico

150 g TK-Dicke-Bohnen

400 g aromatische Pilze (z. B. Kräuterseitlinge oder eine Mischung aus Champignons und Shiitake)

3 EL Olivenöl

Pfeffer

500 g grüner Spargel

1 großes Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 19 g F, 18 g EW, 56 g KH

Zubereitung

- 1.** Cashewkerne mindestens 1 Std. in warmem Wasser einweichen.
- 2.** Pilze putzen, fein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pilze darin ca. 2 Min. anbraten. Mit 3 EL Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und abgedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen. Balsamico unterrühren.
- 3.** Spargel abbrausen, holzige Enden entfernen, Köpfe abschneiden. Die Stangen längs halbieren. Spargelstangen und -köpfe in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. dünsten, dann herausheben und nun die TK-Bohnen gleichfalls ca. 5 Min. garen.
- 4.** Cashewkerne und Bohnen mit etwas Einweichwasser fein pürieren, salzen und pfeffern.
- 5.** Baguette längs halbieren und mit der Bohnen-Cashew-Creme bestreichen. Auf einer Hälfte die Pilze und den Spargel anrichten, die andere Hälfte auflegen und fest andrücken. Das Baguette in vier Stücke schneiden, auf Teller verteilen und sofort servieren.