

Vegane Käsesoße

Zutaten: Mise en place:

1 Kartoffel (120 g geschält klein
geschnitten)
1 kleine Karotte (klein geschnitten)
100 g Cashewkerne
240 ml Wasser

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel (gewürfelt)
1 TL Meersalz

3 Knoblauchzehen (gehackt)

4 EL Hefeflocken
1 TL Senf
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten, Cashewkerne und Wasser zusammen
in einen Topf geben.
Ca. 10 Minuten kochen lassen oder bis die Mischung weich
genug zum pürieren ist.

Zwiebel in Öl mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3
Minuten anbraten.

Knoblauch hinzugeben, eine weitere Minute braten.

Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, den gesamten
Topfinhalt (Karotten, Cashewkerne und Kochwasser) mit
Zwiebeln, Knoblauch, Hefeflocken, Senf und Zitronensaft
mit einem Mixer cremig pürieren.
Bei Bedarf Wasser hinzugeben bis die gewünschte
Konsistenz erreicht ist.
Anschließend abschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen!