



vegan



laktosefrei

### Zutaten für 4 Personen

500 – 600 g Pasta nach Vorliebe

#### Für die Sauce

200 g weiße Bohnen\* (gekocht)

100 g Cashewmus\*

25 g Hefeflocken

1 große Zwiebel

½ TL Curry\*

½ TL Paprika\*

1 Msp Kurkuma\*

1 Msp Cayennepfeffer\*

15 g Sojasauce

20 g Kokosblütenzucker\*

500 ml Wasser

25 g Tapiokastärke\*,

alternativ: Maisstärke

100 ml Wasser

#### Für die goldenen Cashews

100 g Cashews\*

1 EL Kokosöl\*

1 Msp Kurkuma\*

1 Msp Curry\*

1 Msp Paprikapulver\*

1 EL Kokosblütenzucker\*

½ TL Salz\*

## Zubereitung

- Zwiebel in etwas Öl goldgelb anbraten. Mit Bohnen, Cashewmus, Hefeflocken, Gewürzen, Sojasauce, Kokosblütenzucker und 500 ml Wasser pürieren (im Standmixer oder mit Pürierstab). Die Mac'n'Cheese-Creme beiseite stellen.
- Für die goldenen Cashews Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Cashewkerne darin rösten.
- Gewürze mit Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Zu den Cashews in die Pfanne geben und kurz wenden, bis Zucker und Gewürze anhaften. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- Pasta nach Anweisung kochen.
- Tapiokastärke mit Wasser anrühren. Die Mac'n'Cheese-Creme in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Stärke zugeben und kurz in die Sauce einkochen. Sobald sie andickt, von der Flamme nehmen.
- In der Pfanne die Sauce unter die heiße Pasta heben und auf vier Teller verteilen.
- Goldene Cashews darüber streuen und genießen.

*Dieses Rezept ist ein Beitrag von Fairfood Freiburg.*

Die Cashew-Nuss ist eigentlich gar keine Nuss, sondern der Kern des Cashew-Apfels. Dieser wächst an bis zu 15 Meter hohen Bäumen, die ursprünglich aus Brasilien stammen. Heute kommt aber über die Hälfte der jährlich konsumierten Cashewkerne aus afrikanischen Ländern. Wenn der reife Apfel vom Baum fällt, muss er zeitnah aufgesammelt werden. Damit der Cashew-Kern in der uns bekannten Form genießbar ist, muss er einige Verarbeitungsschritte durchlaufen. Dieser Prozess ist langwierig und nahezu 100 % Handarbeit, und bedeutet körperlich gefährliche und anstrengende Arbeit. Damit diese unter menschenwürdigen Bedingungen stattfinden kann, ist es wichtig, Cashew-Kerne aus Fairem Handel zu kaufen.



mit goldenen Cashews

# Mac'n'Cheese



Hauptspeise