

Rezept von Madam Rote Rübe

Pilz-Pasta

mit Petersilie + Cashewsauce, vegan

für 2 Portionen
fertig in ca. 20 Minuten

Zutaten / Du brauchst:

155 g rohe Cashewkerne
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
20 g Bio-Hefeflocken (oder Parmesan)
1/2 TL Meersalz
40 g Petersilie, fein gehackt
250 g braune Champignons
200 g Vollkorn-Spaghetti
1 EL Petersilie, gehackt



Foto und Rezept: Sigrid Schimetzky

Zubereitung / Los geht's!

- 1 Die ideale Vorbereitung ist, die Cashewkerne abends in Wasser einzuweichen und über Nacht im Kühlschrank quellen zu lassen. Für das spontane Kochen 500 ml Wasser kochen, über die Cashewkerne gießen und mindestens 10 Minuten einweichen lassen, während der Rest zubereitet wird.
- 2 Inzwischen Wasser für die Spaghetti mit Salz aufkochen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Eine große, antihaftbeschichtete Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie durch und gebräunt sind. Beiseitestellen.
- 3 Die Spaghetti in das kochende Salzwasser geben, die Hitze zurückdrehen und die Spaghetti nach Packungsanweisung garen.
- 4 Die Cashewkerne abgießen und spülen. Zusammen mit dem geschälten Knoblauch, Zitronensaft, Salz, den Hefeflocken und heißer Gemüsebrühe 1 Minute im Mixer pürieren, bis das Ganze glatt und cremig ist. Die Mischung 2 Minuten ruhen lassen und dann nochmals 1-2 Minuten glatt pürieren. Abschmecken und nach Bedarf nachwürzen. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zugießen.
- 5 Die Spaghetti abgießen und in eine Schüssel geben. Mit der Sauce und den gebratenen Pilzen verrühren. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Mehr leckere Rezepte von Sigrid findest du auf ihrem Foodblog madamroteruebe.de

Blog
Guten Hunger wünscht die **Küche**