



## MAC & CHEESE

- MIT EINER KÄSESOSSE AUS  
"VEGAN LOW BUDGET"

Zutaten für 3-4 Personen:

### Für die Cheeze-Soße

Zum Kochen

- 2 Zwiebeln, geschält und gewürfelt (130g)
- 2 Karotten, geschält und 1cm Würfel (110g)
- 2 Kartoffeln, mehlig; geschält und 1 cm Würfel (110g)
- 2 Knoblauchzehen; geschält (6g)
- 200g Cashewbruch
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Salz; 15g

Zum Mixen

- 250g Sojamilch mit Calcium
- 50g Würzhefeflocken
- 8g Speisestärke
- 3 EL Apfelessig; 30ml
- 1 TL mittelscharfer Senf

### Weiteres

- 500g Hörnchen Pasta
- 200g Kirschtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 50g Semmelbrösel
- Prise Pfeffer
- n. Bedarf Olivenöl





#### Zubereitung:

Die Pasta in Salzwasser nach Anleitung bissfest garen.

Für die Cheeze-Soße, alle Zutaten die zum Kochen sind in einen Topf geben und 15 Minuten gar kochen. Dann das Kochwasser abgießen und auffangen. Die gekochten Zutaten nun zusammen mit den anderen Zutaten zum Mixen, in den Mixer geben und alles zu einer glatten käsigen Creme pürieren. Ein paar Hefeflocken dabei zurückhalten. Zum Schluss einen Schuss Kochwasser untermischen, sodass die Soße leicht dickflüssig ist und nach Bedarf noch mit Salz abschmecken.

Den Ofen auf 200 °C Umluft/Obergrill vorheizen, wer diese Funktion hat. Ansonsten 220 °C Ober-/Unterhitze und am Schluss den Grill anschalten. Eine Backform/Ofenform/Reine vorbereiten und mit Olivenöl einreiben. Die Kirschtomaten würfeln. Nun die Nudeln in die Ofenform geben, die Käsesoße darauf geben und untermischen. Dann die Semmelbrösel darüberstreuen, sowie den Rest der Hefeflocken und die Tomaten darauf verteilen. Etwas Olivenöl und eine Prise Pfeffer darüber geben.

Im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Die Petersilie feinhacken.

Das Mac & Cheese jetzt auf einem Teller anrichten, die Petersilie darüber streuen und es sich schmecken lassen!





### Tipps:

- Die Cheeze-Soße lässt sich auch wunderbar portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren. Dafür die Soße erst auskühlen lassen und dann die Eiswürfelförmchen damit befüllen. Wenn sie gefroren sind, auslösen und in einer Box im Tiefkühlfach aufbewahren. So hat man immer eine schnelle, käsige und cremige Zutat. Am besten gleich mehr machen!
- Käsesoßen-Eiswürfel – das mag erstmal komisch klingen. Es ist mir allerdings wichtig, die Möglichkeit einer käseartigen Zubereitung immer zur Hand zu haben. Es gibt mittlerweile eine Menge an veganen Käsealternativen auf dem Markt. Die sind allerdings meist sehr preisintensiv. Mit diesen Cheeze Würfeln, die nicht viel Platz im Tiefkühlfach benötigen, gelingen z. B. käsige Kaspessknödel oder Tortilla Española mit flüssigen Käsekern, wie in meinem Buch „Vegan Low Budget“, einfach grandios! Dazu besteht die Soße aus astreinen Zutaten und ist im Handumdrehen gemacht.
- **WICHTIG:** Die Qualität der Würzhefeflocken ist hier entscheidend. Es gibt auch Sorten, die eher bitter und nach Hefe schmecken. Sie müssen jedoch rein optisch gesehen goldgelb sein und deutlich mehr nach Käse, als nach Hefe schmecken. Deswegen hier auch meine 2 Lieblingsmarken: Erntesegen und Naturata!

### Abwandlungen:

- Für die Cheeze-Soße kann man anstelle von Karotten und Kartoffeln, auch einen Butternut oder Hokkaido Kürbis nehmen.
- Anstatt der Kirschtomaten funktionieren auch kleine Brokkoli- oder Romanescoröschen. Diese am besten in der Auflaufform ein wenig unter die Soße mischen!
- Man kann das Mac & Cheese proteinreicher machen, indem man die Speisestärke weglässt und dafür ein paar gekochte weiße Bohnen (gut abgewaschen) mit püriert. Oder man kann auch einfach ein paar Kichererbsen oder weiße Riesenbohnen mit in die Auflaufform geben.
- Gegrillte Zucchini, sowie Austern- oder Kräuterseitlinge passen ebenfalls sehr gut zum Mac & Cheese!
- Außerdem kann man die Cheeze - Soße auch perfekt für Käsespätzle nehmen! Kirschtomaten weglassen, dafür ein paar karamellisierte Zwiebeln darauf geben und z. B. gebratene Champignons dazu servieren.

