



Zuckerhutsalat mit Pasta und Cashew-Käsesauce

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

150-200 g
Cashewkerne
3 EL Hefeflocken
250 ml Pflanzendrink
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz, etwas Chili

3-4 EL Zitronensaft
500 g Pasta
1 Zuckerhutsalat
je 1-2 Zwiebeln,
Knoblauchzehen, Öl

Petersilie

Cashewkerne in reichlich Wasser mehrere Stunden, am besten über Nacht einweichen lassen (funktioniert aber auch ohne Einweichen). Das Wasser abgießen. Cashewkerne zusammen mit den Hefeflocken und dem Pflanzendrink in einen Mixer geben und mixen, bis die Masse glatt und cremig ist. In einen Topf umfüllen. Gemüsebrühe, Salz und Chili zufügen. Auf mittlerer Hitze erwärmen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Dabei ständig rühren. Falls sie zu dickflüssig ist, noch etwas mehr Gemüsebrühe zufügen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Pasta nach Packungsanleitung zubereiten.

Den Zuckerhut waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

In etwas Öl anbraten, den geschnittenen Zuckerhut hinzugeben und kurz mit anbraten. Etwas Wasser hinzufügen, so dass der Boden bedeckt ist und etwas köcheln lassen. Dann auf den Tellern anrichten. Die Sauce drüber geben. Mit Petersilie garnieren.

Backofenkartoffeln mit Kräuter-Dip oder Petersilien-Pesto

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min. + 1 Std. Garzeit

4 Backkartoffeln

Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 1 Std. garen.

Dip
400 g Sojajoghurt
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
3 EL Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Dill)

Zwischenzeitlich

den Sojajoghurt

mit dem zerdrückten Knoblauch,

Salz und

den gehackten frischen Kräutern gut verrühren und einige Minuten ziehen lassen.

Pesto

1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL Hasel- oder
Walnüsse, 50-60 ml
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Petersilie waschen und etwas zerkleinern.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Zusammen mit den Nüssen und

dem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.