Mac and Cheese mit Brokkoli

Dieses traditionell amerikanische Gericht habe ich in jungen Lebensjahren schon sehr geliebt. Die cremige Konsistenz ist einfach ein absoluter Gaumenschmaus! Zum Glück können wir heutzutage alles rein pflanzlich nachbauen und müssen nicht auf die Muttermilch von Kühen zurückgreifen, diese überlassen wir lieber den süßen, großäugigen Kälbern. Also, lasst uns loslegen ...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
    - ca. 30 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 große Portionen

<u>für die Sauce:</u>
- 3 mittelgroße Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten (ca.220g)
- 1 mittelgroße Karotte in kleine Würfel geschnitten (ca.70g)
- 80g Cashewkerne für mind. 4 Std. eingeweicht oder für 10 Minuten gekocht
- 120ml Kochwasser
- 200ml ungesüßte Pflanzenmilch nach Wahl
- 2 Scheiben veganen Käse nach Wahl
- 3 EL Hefeflocken
- ½ TL Zwiebelgranulat
- ½ TL Knoblauchgranulat
- 1 große Knoblauchzehe
- ¼ TL Currypulver gemahlen
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL Senf
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Kräutersalz und Pfeffer

<u>weitere Zutaten:</u>
- 220g (glutenfreie) Pasta nach Wahl
- 150g-180g Brokkoli in kleine Röschen zerteilt
- Chiliflocken gemahlen (optional)
- Hefeflocken (optional)

Allergiehinweise
- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. **Die Kartoffel- und Karottenwürfel in Salzwasser in etwa 10-15 Minuten weich kochen. Danach das Gemüse abseihen und dabei 120ml Kochwasser auffangen.**
2. **Für die Sauce die Gemüsewürfel mit dem Kochwasser und allen restlichen Zutaten für die Sauce in einen Mixer/Blender geben und zu einer feinen Creme pürieren. Die Sauce in einen Topf geben und mit Salz, Kräutersalz und Pfeffer würzen.**
3. **Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und die Brokkoli-Röschen 2 Minuten vor Garzeitende zu den Nudeln geben. Abseihen, gut abtropfen lassen und wieder zurück in den Topf geben.**
4. **Die „Käse-Sauce" für 3-4 Minuten unter Rühren aufkochen und anschließend gut mit der Nudel-Brokkoli-Mischung vermengen. Final noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und optional mit Chiliflocken und Hefeflocken bestreuen.**

Rezeptbeschreibung

In den meisten Originalrezepten werden die Nudeln mit der Sauce noch in eine Backform gefüllt und mit Käse überbacken – auch das könnt ihr mittlerweile problemlos umsetzen, das vegane Käsesortiment platzt fast aus allen Nähten in den verschiedenen Supermärkten. Statt Brokkoli könnt ihr auch Erbsen oder Grünkohl verwenden, oder das Gemüse zur Gänze weglassen.

FOKUS DER WOCHE: Brokkoli

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik