

Mac and Cheese

Für 2 Personen, Küchenutensilien: Backofen, Mixer/Pürierstab, Auflaufform (ca. 20*30cm), 2 mittelgroße Töpfe, 1 Sieb, 2 Schüsseln

Zutaten:

- 250g Nudeln
- 150g Kartoffeln
- 150g Erbsen (z.B. aus dem Tiefkühlfach)
- 150g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 70g Cashewkerne
- 1 EL Öl
- Gewürze: 2 TL Senf, 2 EL Hefeflocken, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Kurkuma, Muskat
- Ggf. frische Petersilie zum Garnieren



1. Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Zwiebeln kurz in Öl/Margarine andünsten. Nun restliches Gemüse mit ca. 250 ml Wasser dazugeben. Das Wasser aufkochen und anschließend ca. 10-15 Minuten auf mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
2. Derweil Cashewkerne kurz in einer Schüssel Wasser einweichen. Nudeln in Salzwasser kochen.
3. Während die Nudeln kochen Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Gemüse in ein Sieb abschütten, das Wasser in einer Schüssel/Messbecher auffangen. Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Cashewkernen, 1 EL Öl mit der Hälfte des Gemüsekochwassers in einen Schüssel geben und zu einer sämigen Soße mixen.
4. Fertige Nudeln abgießen und zusammen mit der Erbsen in eine eingefettete Auflaufform (ca. 20*30cm) geben. Nun alles mit der Soße übergießen und bei 180° C Umluft für ca. 22 – 25 Minuten in den Backofen geben, bis sich an der Oberfläche eine goldbraune Kruste gebildet hat. Zum Schluss gerne noch mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Bei diesem Rezept handelt es sich um eine leicht geänderte Variante eines beveget-Rezepts:

<https://www.beveget.de/mac-and-cheese/>