



Champignoncarbonara vegan

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

400 g Champignons, 250 g Dinkel-Vollkorn-Röhrchennudeln,
5 Knoblauchzehen, 1 große Zwiebel, 200 g Cashewnüsse (100 g
Cashewmus), 2 EL Hefeflocken, 1 TL Senf, 4 EL Olivenöl,
1 Prise Rauchsatz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse mindestens 1 Stunde einweichen.
4 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
Die Champignons waschen und in Würfel hacken. Öl in einer
Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Champignons darin an-
braten.
2. Währenddessen die Nudeln in Wasser kochen. Das Nudelwas-
ser auffangen und in einen Mixer geben. Die Cashewnüsse
gut abspülen und zum Mixer hinzugeben. Mit Rauchsatz,
Pfeffer, Muskat, Senf und Hefeflocken abschmecken. An-
schließend im Mixer cremig pürieren.
3. Die Nudeln zur Pfanne hinzugeben und kurz mitbraten. Die
Carbonara-Soße zur Pfanne geben, alles vermischen und so
lange braten bis die gewünschte Temperatur erreicht
ist.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.laiseacker.de.
Guten Appetit

