



Mac'n Cheese Spinat

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

500 g Spinat, 250 g Volanti (Nudeln), 200 g Süßkartoffel (Batate), 2 Zwiebeln, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, 0,75 l Gemüsebrühe, 2 Handvoll Cashewnüsse, 1/2 TL Kurkuma, 2 EL Hefeflocken, 1/2 Zitrone (Saft), 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse mindestens eine Stunde in ausreichend Wasser einweichen. Danach gründlich mit Wasser abspülen.
2. Die Süßkartoffel, die Karotte und die Zwiebel in Gemüsebrühe gar kochen.
3. Den Spinat waschen und in der Gemüsebrühe blanchieren. Spinat Blätter anschließend wieder raus fischen.
2. In einem Mixer die Cashewnüsse, das gegarte Gemüse (ohne Spinat) und die Hälfte der Gemüsebrühe zu einer sämigen Flüssigkeit mixen. Kurkuma, Hefeflocken, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben und erneut mixen.
3. Gekochte Nudeln in eine Auflaufform geben. Die Cheese Sauce sollte eine cremige, aber nicht zu dicke Konsistenz haben. Ist sie zu dick, etwas mehr Gemüsebrühe hinzugeben. Die Sauce über die Nudeln geben und mit Spinat vermischen. Anschließend 10 Minuten bei 200°C Umluft im Ofen backen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit