



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Parmesan vegan

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und daher wünschen wir uns, auch wenn wir Veganer sind, Parmesan auf der Pasta. Also gibt es viele verrückte Leute so wie mich, die dazu rumprobieren und mit Rezepten kommen. Ich hab Verschiedenes probiert und teile hier mein Rezept. Einfache Zutaten, gut haltbar.

Ich werden nur getrocknete Zutaten – daher ist die Mischung in einem luftdichten Aufbewahrungsbehälter eben gut haltbar. Irgendwann werden die Nüsse mal ranzig – aber so alt wird das bei uns nicht. Wer experimentierfreudig ist und nicht so sehr aufs Geld schaut, kann es mal mit Macadamia Nüssen versuchen. Die haben einen noch höheren Öl Anteil als andere Nüsse und geben der Mischung einen fetteren, noch käsigeren Geschmack. Sie verderben natürlich auch schneller. Aber lecker ist das. Auch eine gute Option sind die Paranüsse oder Mandeln.

Zum Einsatz kommen Hefeflocken. Die gibt es im Reformhaus oder Bio laden. Das ist die vegane Allzweckwaffe für Käsegeschmack. Zack – Hefeflocken in die Bechamel gerührt und schon hat man eine 1A Käsesoße. Probiert es aus. Wer es noch käsiger mag, erhöht den Anteil Käseflocken im Rezept. Knoblauch- und Zwiebelpulver findet ihr übrigens in jedem gut sortierten Gewürzsoriment in Supermärkten. Das Zeug hält sich ewig und kommt in vielen veganen Käse Rezepten zum Einsatz.

Das einfachste und schnellste Pastarezept aller Zeiten: Spaghettini (superdünne Spaghetti, die nur 5 Minuten kochen müssen) in Salzwasser gar kochen. Einen Becher des Kochwasser aufbewahren.

In einem Topf vegane Butter schmelzen, nach Wunsch ein paar frische Kräuter, Knoblauch oder Chili dazu. Die gekochte Pasta dazugeben und etwas von dem Kochwasser übergießen. Die Butter verbindet sich mit dem Stärkehaltigen Kochwasser zu einer ganz einfachen, glänzenden Emulsion.

Salzen und Pfeffern

Veganer Parmesan (üppig) drüber.

In 10 Minuten fertig. 😊

Zutaten 1 Portion

100g Cashews

2 – 3 EL Hefeflocken

¼ TL Salz

1/4 TL getrocknetes, granuliertes Knoblauchpulver

¼ TL getrocknetes, granuliertes Zwiebelpulver

1. Die Cashew möglichst fein hacken. Am besten im Mörser oder der Küchenmaschine zu „Mehl“ verarbeiten.
2. Mit allen anderen Zutaten mischen.

