



# Kürbis Mac and Cheese

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

## Zutaten

- 400 g Nudeln
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kürbispüree
- 100 g Cashewnüsse (in Wasser eingeweicht)
- 3-4 EL Hefeflocken
- ½ TL Paprikapulver
- ca. 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Cashewkerne vorbereiten: Weiche die Cashewkerne für mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) in Wasser ein. Um Zeit zu sparen, kannst du diese auch für 10 Min. in einem Topf mit Wasser kochen.
2. Kürbispüree: Dieses kann entweder gekauft oder selber zubereitet werden. Dafür wird der Kürbis gewaschen, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Entweder mit ein wenig Öl beträufeln und dann für 20-40 Min. im Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze backen oder im Topf für 10-15 Min. weich kochen. Den weichen Kürbis pürieren und schon ist das Kürbispüree fertig.

**Lindchen**  
schmeckt



# Kürbis Mac and Cheese

PORTIONEN: 4

[WWW.LINDCHEN.DE](http://WWW.LINDCHEN.DE)

## Zubereitung

3. Nudeln kochen: Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

4. Käse-Sauce zubereiten: Dafür wird der Knoblauch mit dem Olivenöl in der Pfanne kurz angebraten. Nun werden alle Zutaten für die Sauce zusammengefügt. Dazu gibst du den Knoblauch aus der Pfanne, das Kürbispüree, die Cashewkerne zusammen mit dem Wasser, die Hefeflocken und die Gewürze in den Mixer, bis eine cremige Masse entsteht. Sollte die Sauce noch zu dick sein, füge noch etwas Wasser hinzu.

5. Vermischen: Die Nudeln werden abgossen, zurück in den Topf gegeben und mit der Kürbis Sauce übergossen. Dein leckeres Gericht wird jetzt noch unter rühren erwärmt und schon bist du fertig.

6. Servieren: Bei Bedarf nochmal abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Guten Appetit!