



In Amerika ein grosser Trend, cremige vegane Käsesauce aus Blumenkohl

Aktive Zeit



Gesamtzeit



200 g **Erbsen (gefroren)**

500 g **Blumenkohl (gefroren)**

4 EL **Rapsöl**

2 **Knoblauchzehen**

4 dl **Wasser**

1.5 EL **Apfelessig**

3-4 EL **Hefeflocken**

3/4 TL **Salz**

300 g **Tagliatelle**

**Salz, Pfeffer**



- 1 Rapsöl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch begeben, andämpfen. Blumenkohl begeben, kurz mitdämpfen. Wasser und Essig begeben, salzen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, Hefeflocken begeben, pürieren.
- 2 Pasta im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, 3 Min. vor dem abgiessen Erbsen zur Pasta in das Pastawasser geben. Pasta abtropfen, dabei ca. 1 dl Kochwasser auffangen. Pasta und Erbsen unter die Blumenkohl-Sauce mischen, beiseite gestelltes Kochwasser daruntermischen, rühren, würzen.

Rezeptentwicklung und Foto: ↗ \_\_\_\_\_