

Rezept für Makkaroni mit Broccoli-Cremesauce

Portionen: 4

Zutaten

130 g	Cashewkerne
130 g	weiße Bohnen
40 g	Pflanzenöl
500 g	Wasser, alternativ Hafermilch
2 TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
2-3 Zehen	Knoblauch
80-100 g	Karotten
80-100 g	Sellerie
10 g	Petersilie
500 g	Makkaroni
400 g	Broccoli

Zubereitung

1. Karotten, Sellerie und Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, bis die Zwiebelstückchen glasig sind. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz für die Makkaroni aufsetzen.
2. Bohnen, Cashewkerne, Knoblauchzehen, Gewürze und Wasser zum Gemüse geben und für 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.
3. Makkaroni in den Topf mit kochendem Wasser geben und al dente kochen.
4. Den Broccoli in mundgerechte Röschen teilen. Ihr könnt auch den Stiel schälen und in kleine Stücke schneiden. Für rund 5 Minuten in einem weiteren Topf dünsten.
5. Nun das fertig gekochte Gemüse zu einer feinen Sauce mixen, danach die Petersilie begeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem gedünsteten Broccoli vermengen und gemeinsam mit der Pasta servieren.

Tipp: Die Cremesauce schmeckt auch super mit einem anderen Gemüse eurer Wahl.