

## Mac'n'Cheese mit goldenen Cashews

für 4 Personen

### Für die Sauce

1 große Zwiebel in  
 Öl\* goldgelb anbraten und dann mit  
 200 g gek. Weiße Bohnen\*  
 100 g Cashewmus  
 25 g Hefeflocken  
 ½ TL Curry\*  
 ½ TL Paprika\*  
 1 Msp Kurkuma\*  
 1 Msp Cayennepfeffer  
 15 g Sojasauce\*  
 20 g Kokosblütenzucker\*  
 500 ml Wasser pürieren (Standmixer o. Pürierstab) und Mac'n'Cheese beiseite stellen.

### Für die goldenen Cashews

1 EL Kokosöl\* in einer Pfanne erhitzen und  
 100 g Cashew\* darin rösten  
 1 Msp Kurkuma\* )  
 1 Msp Curry\* ) Gewürze in einer Schüssel vermengen  
 1 Msp Paprika\* )  
 1 EL Kokosblütenzucker\* )  
 ½ TL Salz\* ) und

zu den Cashews in die Pfanne geben und kurz wenden, bis Zucker und Gewürze anhaften.  
 Auf einem Teller abkühlen lassen.

500 – 600 g Pasta nach Anweisung kochen.

25 g Maisstärke mit Wasser anrühren

Die Mac'n'Cheese-Creme in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Stärke zugeben und kurz in die Sauce einkochen. Sobald sie andickt, von der Flamme nehmen.

In der Pfanne die Sauce unter die heiße Pasta heben und auf vier Teller verteilen.  
 Goldene Cashews darüber streuen und genießen.

**\* Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**