





# Mac'n Cheese Blumenkohl-Auflauf



## Rezepte von BEPA Bio

### Zutatenliste (4 Personen):

1 kleiner Blumenkohl, 500g Mini Pipette oder Mac'n Cheese Nudeln,  
½ Süßkartoffel, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Karotte, 1 Knoblauchzehe,  
2 Handvoll Cashewnüsse, 750 ml Gemüsebrühe, ½ TL Kurkuma,  
2 EL Hefeflocken, Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse mindestens eine Stunde in ausreichend Wasser einweichen. Danach gründlich mit Wasser abspülen.
2. Die Süßkartoffel, die Karotte und die Zwiebel in Gemüsebrühe garkochen. Den Blumenkohl in sehr kleine Röschen zupfen, die Stränge zur restlichen Gemüsebrühe geben und mitgaren.
3. In einem Mixer die Cashewnüsse, das gegarte Gemüse und die Hälfte der Gemüsebrühe zu einer sämigen Flüssigkeit mixen. Kurkuma, Hefeflocken, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben und erneut mixen.
4. Nudeln in eine Auflaufform geben. Die Cheese Sauce sollte eine cremige, aber nicht zu dicke Konsistenz haben. Ist sie zu dick, etwas mehr Gemüsebrühe hinzugeben.
5. Die Sauce über die Nudeln geben und vermischen. Anschließend mit den kleinen Blumenkohlröschen bedecken und für 25-30 Minuten bei 200°C Umluft im Ofen backen. Mit Schnittlauch garnieren.



Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).  
Guten Appetit