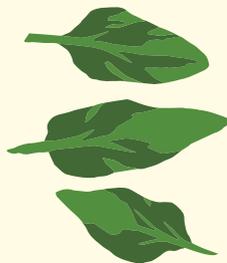


Das ist ein klimafreundliches Rezept aus der Reihe «Rezepte für das Klima» von Greenpeace Schweiz und tibits.

# GRÜNES MAC'N'CASHEW

Personen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten



## ZUTATEN

**3** Zwiebeln

**2** Knoblauchzehen

**1** Lorbeerblatt

**1** kleine Karotte

**4 EL** Olivenöl

**80 g** Cashewnüsse,  
über Nacht eingeweicht

**200 ml** Wasser

**200 ml** pflanzlicher Drink

**5 g** Edelhefe

**250 g** Spinat

Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken

**300 g** Maccheroni

Edelhefe

## ZUBEREITUNG

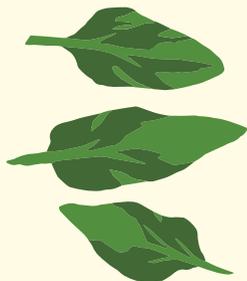
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebelringe, Knoblauch, Lorbeerblatt und Karotte dünsten. Den Spinat gründlich waschen. Die Cashewnüsse, Wasser, Milch, Edelhefe und den Spinat in den Topf geben, aufkochen und auf kleiner Stufe circa 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, im Mixbecher gut mixen und wieder in die Pfanne geben.

In der Zwischenzeit die Maccheroni im Salzwasser bissfest kochen, gut abschütten, mit der Sauce vermischen und in einer Gratinsschale anrichten.

Die Edelhefe auf der Oberfläche verteilen und im Ofen während 7 Minuten gratinieren.



**GREENPEACE**