

Veganes 'Käse' - Blumenkohlsotto mit Champignons

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-'Reis':

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die 'Käse'-Sauce:

45 g Cashewkerne 1 Knoblauchzehe 65 ml Kokosmilch

8 g Nährhefe $\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

2 große braune Champions 3 EL Olivenöl 1 EL Trüffelöl

3 Zweige glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Enoki-Pilze $\frac{1}{2}$ Zitrone 3 Zweige glatte Petersilie

Für den Blumenkohl-'Reis':

Den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen, klein schneiden und in einer Moulinette etwa Reiskorn groß zerkleinern. In einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten garen bis der „Reis“ al dente ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die 'Käse'-Sauce:

Cashewkerne hacken, Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden.

Cashewkerne, Knoblauchzehe, Kokosmilch, Hefe und Paprikapulver in einen Mixer zu einer cremigen Sauce verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen.

Für die Pilze:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig reinigen, in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und etwa 10 Minuten im Ofen backen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit den Ölen über den Pilzen verteilen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Pilze putzen und in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Den „Reis“ mit Sauce auf Tellern anrichten, die Pilze darüber geben, mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und servieren.

Kristin Ebert am 23. April 2018