

Macaroni mit Käse und Brokkoli

Hier ist das gesündeste und leckerste Käsesaucenrezept, was ich jemals kosten durfte. Aber es ist nicht nur Käsesauce sondern „Macaroni mit Käse“ – Mac N Cheese und dazu noch Brokkoli – was durch die Vollkornnudeln nicht ganz so schmeckt, wie das amerikanische Original. Man kann die Sauce natürlich auch auf herkömmliche Nudeln geben, wenn man sie Kindern unterjubeln möchte. Oder aber, man nutzt sie für etwas völlig anderes. Auch Nachos lasse sich darin dippen!



Zutaten:

- 1 Kopf Brokkoli, in kleine Röslein geschnitten
- 2 Mittelgroße Kartoffeln, klein geschnitten
- 1 Möhre, klein geschnitten
- 75 g Cashews
- ½ L Wasser
- 3 Knoblauchzehen
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- Dinkel-Vollkorn-Locken, von DM (oder andere Macaroni ähnliche Nudeln)

100 ml Wasser

Ca. 40 g Hefeflocken

1. Brokkoli mit etwas Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten dämpfen bis er gar ist.
2. Kartoffel, Zwiebel, Möhre, Knoblauch, Zwiebel- und Knoblauchpulver zusammen mit dem $\frac{1}{2}$ l Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
3. Cashews unterdessen in Wasser einweichen lassen.
4. ...und Nudeln garkochen.
5. Anschließend eingeweichte Cashews und die Kartoffel-Möhren-Mischung miteinander pürieren.
6. Abschließend noch Salz, Hefeflocken und weitere 100 ml Wasser in das Püree mischen.
7. Dann Nudeln, Sauce und Brokkoli miteinander vermengen und servieren.