# Vegane Pasta mit gerösteter Blumenkohl-Cashew-Sauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Blumenkohl | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Cashewkerne | 200 g |
| Spaghetti | 500 g |
| Zitronen | 1 St. |

## Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohlblätter entfernen und Blumenkohl in kleine Röschen brechen, Strunk grob würfeln. Knoblauch schälen. Auf einem Backblech mit Backpapier Blumenkohl und Knoblauch mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 25 Min. rösten.

2. In einem hohen Gefäß Cashewkerne mit heißem Wasser bedecken und beiseitestellen. In einem Topf 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. 1 Tasse Kochwasser auffangen.

3. Gerösteten Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Cashewkerne abgießen und in das hohe Gefäß zurückgeben. Gerösteten Blumenkohl, Knoblauch, 4 EL Zitronensaft und 150 ml Kochwasser dazugeben. Zu einer cremigen Sauce fein pürieren. Wenn die Sauce zu dick ist, nochmals etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Spaghetti im Topf mit gerösteter Blumenkohl-Cashew-Sauce vermengen. Vegane Pasta auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 844 kcal |
| Kohlenhydrate | 125 g |
| Eiweiß | 29 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 29 g |