



Veganer Reibegenussdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	200 g
Karotten	2 St.
Schalotten	1 St.
Cashewkerne	150 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Sojadrink	200 ml
Knoblauch, granuliert	0.5 TL
Currypulver	0.5 TL
Speisestärke	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Pürierstab

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und würfeln. Schalotte halbieren, schälen und würfeln.
2. In einem Topf Kartoffeln, Karotten, Schalotten und Cashewkerne mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und ca. 200 ml Kochwasser auffangen.
3. Inzwischen Zitrone halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß Gemüse, Cashewkerne, 200 ml Kochwasser, Sojadrink, Knoblauch, Curry, 3 EL Zitronensaft, Speisestärke mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce pürieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Der vegane Reibegenussdip passt hervorragend zu Nachos.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	314 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g