Vegane-Zitronen Spaghetti mit Cashew-Sauce

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Babyspinat	100 g
Champignons, braun	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Salz	
Spaghetti	500 g
Margarine, vegan	2 EL
Paniermehl	5 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. In einem hohen Gefäß Cashewkerne mit heißem Wasser bedecken und beiseitestellen. Knoblauch schälen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.

3. Eine Pfanne mit 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. 5 EL Paniermehl darin ca. 2 Min. goldbraun rösten. Salzen, mit Zitronenschale vermengen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.

4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen, Spinat dazugeben und leicht zusammenfallen lassen.

5. Cashewkerne abgießen, in das hohe Gefäß zurückgeben. 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.

6. Spaghetti und Cashew-Sauce in die Pfanne geben und alles locker miteinander vermengen. Vegane Spaghetti mit Cashew-Sauce auf Tellern verteilen und mit Zitronen-

Bröseln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	876 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	35 g