

# HAUSER

## BIO KISTE



Was Du an Obst und Gemüse benötigst:



150 gr. Spinat, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

Rezeptvorschlag

### Schnelle Bandnudeln mit veganer Cashew-Spinat-Sauce

- 1 Die Cashewkerne mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten einweichen lassen. Die Nudeln in Salzwasser gar kochen und danach abgießen.
- 2 Währenddessen Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und in Öl in einer Pfanne anschwitzen.
- 3 Die Cashews abgießen und mit den übrigen Zutaten, bis auf die Nudeln, in einen Mixer geben und pürieren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln im Topf damit übergießen, umrühren und nach Belieben mit frischen Tomaten servieren.

Was brauchst Du außerdem?

- ✓ 600gr Bandnudeln
- ✓ 200gr Cashewkerne
- ✓ Öl
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ 300ml pflanzliche Milch
- ✓ 2 TL Sojasauce
- ✓ 2 TL Senf
- ✓ 6 EL Hefeflocken
- ✓ 2 Handvoll Kirschtomaten (als Deko)

 4 Portionen

 25 Minuten



Biogemüsehof Hauser  
Kapellenweg 14a  
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de