



Veganes Käsefondue ohne Alkohol



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 456 kJ, 109 kcal, 19,6 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 2,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

vegan

Zutaten

Für die vegane Käsesoße:

300 g	mehligkochende Kartoffeln
1 Dose	Kichererbsen
2	Knoblauchzehen
1 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Stärke
240 ml	Sojamilch
1 EL	gekörnte Gemüsebrühe
1 Pck.	passierte Tomaten
3 EL	Cashewmus
3 EL	Hefeflocken
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Paprika, edelsüß
1 Prise	Muskat
1 Prise	Zimt
1/2 TL	Kurkuma
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Oliveöl
1 Zweig	Thymian
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zum Dippen:

2	halbe Brotsorten
200 g	Cherry-Tomaten
200 g	helle Weintrauben
100 g	Champignons

Sonstiges:

Fonduetopf
Spieße aus Holz oder Metall

Zubereitung

Gerade in der kalten Jahreszeit gibt es nichts Schöneres als einen gemütlichen Fondueabend mit Freunden oder der Familie. Erste Wahl ist oft ein cremiger Klassiker: das Käsefondue. Wir haben diesmal eine vegane Alternative für dich. Statt Käse verwendest du mehligkochende Kartoffeln und Kichererbsen. Zusammen mit Knoblauchöl, Sojamilch, Cashewmus und Gemüsebrühe köchelst und pürierst du eine schön sämige Soße. Hefeflocken geben den leicht käsigen Geschmack und Kurkuma die perfekte Farbe. Jetzt kann getunkt werden: Z.B. Brotwürfel, Cherrytomaten, Champignons oder Weintrauben. Einfach köstlich, also ran den Fonduetopf!

Step 1:

Im ersten Schritt kannst du die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden und mit den Kichererbsen (nicht abgießen) in einen mittelgroßen Topf geben. Mit Wasser leicht bedecken. Dann gibst du etwas Salz hinzu und lässt es auf niedriger Temperatur zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Während dieser Zeit kannst du das Brot in mundgerechte Stücke schneiden und die Tomaten und Weintrauben waschen. Dann die Pilze putzen und halbieren. Diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel füllen. Jetzt die Kartoffeln und Kichererbsen mit einem Pürierstab pürieren.

Step 2:

Im nächsten Schritt kannst du den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Dann in der Pfanne von den Pilzen mit etwas Öl anbraten. Jetzt gibst du den Knoblauch zu den Kartoffeln. Dann die Stärke mit Sojamilch verrühren und die Gemüsebrühe mit 200 ml Wasser mischen. Nun alles mit den restlichen Zutaten in den Topf geben. Nochmal alles gut pürieren, bis die Soße glatt ist. Nun alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön sämig ist. Zum Schluss das Fondue abschmecken und in einen Fonduetopf füllen. Mit etwas Olivenöl besprenkeln und mit Thymian garnieren. Zum Dippen Brotwürfel, Weintrauben, Tomaten und Pilze auf die Spieße stecken. Heiß servieren.