

Ultimate Mac & Cheese

Wie original aus den Südstaaten. Nur ohne Leid. Vergiss Karotten-Kartoffel-Püree oder Cashew-Wasser-Gedöns. Hier kommt deep, rich, umami-loaded, gooey Mac & Cheese mit veganer Bechamel, schmelzendem Käse, Ofenkruste, Pasta-Cream-Unity. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 16 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- PASTA:
- 500 g Macaroni (kurze Röhrli)
- Salz
- KÄSE-BECHAMEL-SAUCEN-MAGIE:
- 50 g vegane Butter (z. B. Flora Plant)
- 40 g Mehl
- 600 ml Barista-Hafermilch (Oatly, Alnatura, etc.)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL weißes Miso
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 0.5 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Prise Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 100 g veganer Reibkäse
- 2 EL Tapiokastärke
- TOPPING:
- 30 g vegane Butter
- 70–80 g Panko oder Paniermehl
- 20 g veganer Käse extra
- 1 TL Paprika edelsüß
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 01 Reichlich Wasser salzen und Pasta nur knapp gar kochen (sie gart im Ofen weiter!).
- 02 Abgiessen, etwas Öl untermischen und sorgfältig abschmecken.
- 03 In einem Topf Butter schmelzen. Mehl einrühren – helle Mehlschwitze.
- 04 Nach und nach Hafermilch unterrühren – ständig rühren, Klümpchen vermeiden!
- 05 Aufkochen bis cremig. Jetzt alle Gewürze, Miso, Zitronensaft, Senf, Hefeflocken dazu.
- 06 Zum Schluss den veganen Käse einrühren. Nach 2–3 Min. hast du eine sexy, thick Sauce.
- 07 Optional: Tapiokastärke dazu – stretchy!
- 08 Mischen & in Form geben und sorgfältig abschmecken.
- 09 Pasta mit Sauce vermengen und sorgfältig abschmecken.
- 10 Alles in eine geölte Auflaufform geben.
- 11 Butter in Pfanne schmelzen, Panko + Gewürze dazu, leicht rösten.
- 12 Über die Pasta streuen, mit etwas extra Käse toppen.
- 13 In den vorgeheizten Ofen (200 °C, Ober-/Unterhitze) für 15–20 Minuten, bis goldbraun.
- 14 Etwas frischem Thymian.
- 15 Schwarzem Pfeffer frisch aus der Mühle.
- 16 Tabasco oder Trüffelöl (optional, dekadent).