

Ultimate Mac & Cheese



► Beschreibung

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.

► Zutaten

PASTA:

- 500 g Macaroni (kurze Röhrli), z. B. Coop Piumini
- Salz fürs Kochwasser

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 (wenn vorhanden)

- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 0.5 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Prise Kurkuma (nur für Farbe)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 100 g veganer Reibkäse (z. B. Simply V, Violife, New Roots gerieben)
- Optional: 2 EL Tapiokastärke (für stretch effect)

TOPPING:

- 30 g vegane Butter
- 70–80 g Panko oder Paniermehl
- 20 g veganer Käse extra
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- Schwarzer Pfeffer

► Zubereitung

1. Pasta al dente kochen

- Reichlich Wasser salzen und Pasta nur knapp gar kochen (sie gart im Ofen weiter!).
- Abgiessen, etwas Öl untermischen.

2. Bechamel-Saucenbasis

- In einem Topf Butter schmelzen. Mehl einrühren → helle Mehlschwitze.
- Nach und nach Hafermilch unterrühren – ständig rühren, Klümpchen vermeiden!
- Aufkochen bis cremig. Jetzt alle Gewürze, Miso, Zitronensaft, Senf, Hefeflocken dazu.
- Zum Schluss den veganen Käse einrühren. Nach 2–3 Min. hast du eine sexy, thick Sauce.

Optional: Tapiokastärke dazu → stretchy!

3. Mischen & in Form geben

- Pasta mit Sauce vermengen.
- Alles in eine geölte Auflaufform geben.

4. Topping streuen

- Butter in Pfanne schmelzen, Panko + Gewürze dazu, leicht rösten.
- Über die Pasta streuen, mit etwas extra Käse toppen.

5. Gratinieren

- In den vorgeheizten Ofen (200 °C, Ober-/Unterhitze) für 15–20 Minuten, bis goldbraun.

6. Servieren mit:

- Etwas frischem Thymian
- Schwarzem Pfeffer frisch aus der Mühle
- Tabasco oder Trüffelöl (optional, dekadent)

► Zusatzinfos

!!! WARNUNG !!!

Dieses Rezept ist:

- Verboten cremig
- Unverschämt käsig
- Absolut kindheitsgetriggert
- Und ja: 100 % vegan. Ohne Kompromisse.

Erstellt mit der ZUTATO-App

