



Cashew-Frischkäse mit Kräutern

Zutaten für 3 Portionen

Für den Cashew-Frischkäse

- 100 g Cashewkerne - über Nacht einweichen
- 2 TL (gestrichen) Milchsäurepulver (in jeder Apotheke erhältlich)*
- 4 g Agar-Agar (bindet 500 ml) - je nach Hersteller kann die benötigte Menge variieren!
- 2 Radieschen - waschen, halbieren und in ganz feine Streifen hobeln

**Kein Probiotikum, denn wir benötigen das Milchsäurepulver nur für den Geschmack!*

Weitere Zutaten und Gewürze

- 170 ml Mandeldrink
- 50 g geschmackneutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 ½ EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 ½ TL Edelhefeflocken
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- ¼ TL Zwiebelpulver (optional)
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 Prise Kümmel
- 3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 8 Stunden

Für den Cashew-Frischkäse den Mandeldrink in einem Topf aufkochen, dann Agar-Agar einrühren und 1 - 2 Min. köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Milchsäurebakterien einrühren.

Die eingeweichten Cashewkerne abgiessen und in einen leistungsstarken Mixer geben. Alle flüssigen Zutaten und Gewürze - ausser den Kräutern - dazugeben, mit dem Mandeldrink auffüllen und mindestens 1 Min. fein pürieren.

Die Masse aus dem Mixer in eine Schüssel schaben, die Kräuter und die Radieschen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschliessend in ein verschliessbares Gefäss geben und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag die Creme mit einem Schneebesen luftig aufschlagen und den Cashew-Frischkäse als Brotbelag oder als Dip zum Gemüse geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 366 kcal
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 32 g