

## Cashew „Käse“

Cashew Mus ist ein beliebter Ersatz für Käse – vor allem im amerikanischen Sprachraum. Das Internet ist voll von Rezepten, wie man aus Cashews auch lecker Pizzakäse machen kann und vieles mehr. Ich finde das ganz praktisch, weil man immer wieder mal Gäste hat, die aus irgendeinem Grund Soja nicht vertragen oder essen mögen. Der findige vegane Gastgeber greift dann einfach auf Cashew als Ersatz zurück. Cashewmus ist auch eine gute Alternative anstatt pürierten Seidentofu für alle Süßspeisen. Probiert einfach damit rum – es ist wirklich einfach.

Hier ein Rezept für „Kräuter-Frischkäse“ – lecker zu Pellkartoffeln, oder als Brotaufstrich.



### Zutaten Grundrezept:

500 g ungesalzene Cashews

300 ml Wasser

1. Die Cashews mit Wasser bedecken und einweichen. Mindestens 2 Stunden, gerne aber über Nacht.
2. Abgießen und abspülen.
3. Zusammen mit den 300 ml Wasser sehr fein pürieren. Es soll ein weiches Mus entstehen
4. In ein feinmaschiges Küchentuchfüllen und aufhängen oder in ein Sieblegen und abtropfen lassen. So lange, bis du die gewünschte „Festigkeit“ deiner Grundmasse hast. Das kann von mehr flüssig (z.B. ums über einer Pizza zu verteilen), bis mittelfest (als Quark Ersatz für Käsekuchen“, bis richtig fest (als Frischkäse Ersatz“ sein. Wenn du ungeduldig bist, kannst du das Küchentuch auch ausdrücken.
5. EXTRA TIP: Fang die austretende Flüssigkeit auf. Das ist 1A Cashew Milch. Frisch verbrauchen und nicht lange stehen lassen, da je keine Konservierung drin und dran ist – aber lecker ist es!

### Zutaten Kräuter-Cashew-„Käse“

Cashew-„Käse“-Mus

Saft einer Zitrone

1 – 2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 gehäufte EL Hefeflocken

Salz & Pfeffer

Weitere Kräuter nach Geschmack

1. Frühlingszwiebeln fein hacken, Knoblauch ganz fein reiben.
2. Zusammen mit den Hefeflocken und dem Zitronensaft unter das Cashew Mus mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten Cashew Pizza „Käse“

Cashew-„Käse“-Mus in etwas flüssigerer Konsistenz, so dass es sich gut über der belegten Pizza verteilen lässt

Zitronensaft

2 EL Hefeflocken

Salz

1. Alles vermischen. Fertig.