



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Mac'n'Cheese

Maccaroni und Käse ist sowas wie die US-amerikanische National-Pasta. Man verwendet dazu traditionell kleine, kürzere Hohlnudeln. In Italien sind Maccaroni eher kürzer, in Deutschland gibt es eine lange Variante. Aber für Mac'n'Cheese werden kurze Maccaroni verwendet. Ich nehme sehr gerne sogenannte gabelspaghetti, italienisch Gobetti. Diese werden in einer dicken Käsesoße gegeben und dann gerne noch im Ofen überbacken. Was so an und für sich schon echt feist und sättigend klingt, wird gerne als Beilage (!) zu BBQ Gerichten serviert.



Italienische Maccheroni

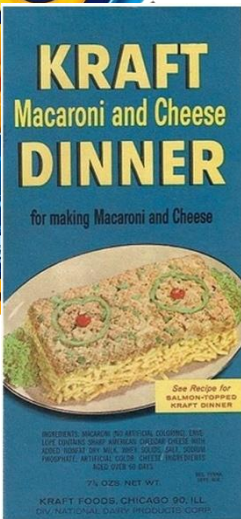
Deutsche Makkaroni



Mac'N'Cheese sind aber nun Mal echtes Komfort-Food. Also so Seelen-essen. Wenn es draußen kalt ist, oder man unglücklich ist, oder auch einfach nur nach einem stressigen Tag – Kohlenhydrate, Salz und fett mit würzigem Käsegeschmack sorgt eben für Glückshormone.

Eine sehr populäre Geschichte in den USA benennt den Präsidenten und Gründervater Thomas Jefferson als den Erfinder des Rezeptes. Wahr ist, dass Jefferson bei einer Italienreise begeistert von Pastagerichten war und sowohl fertige, getrocknete Pasta, als auch eine Nudelmaschine mit zurück in die Staaten der noch jungen USA brachte.

Das Gericht ist so populär, dass eine bekannte Fertig-Gerichte Marke es bereits seit 1930 als Fertiggericht herstellt. Mittlerweile gibt es viele Fertig-Varianten. Dabei ist es schnell und einfach selbst gemacht. Für den veganen Käse nehmen wir Hefeflocken als Geschmacksträger und Süßkartoffel für die Farbe.



1950s Kraft Mac & Cheese Dinner Package

Zutaten ca. 4 Portionen

- 350 g kleine Maccaroni oder Gabelspaghetti
- 1 l ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 große Zwiebel
- 2 Mittelgroße orangefarbene Süßkartoffel
- 80 g vegane Butter
- 100g Mehl
- 2 TL mittelscharfen Senf
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL helles Miso
- Salz, Pfeffer

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. In der Pflanzenmilch gar kochen. Pürieren.
3. Die Zwiebel fein würfeln. In der veganen Butter glasig anschwitzen. Das Mehl darüber stäuben und verrühren. Mit der Süßkartoffelmilch ablöschen und glattrühren.
4. Mit Senf, Miso, Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln unter die Soße mischen. Entweder im Ofen nochmal überbacken oder auch gleich essen. Schmeckt Beides.

