



Kichererbsen-Nudelaufbau

- 🕒 10 min
- 🕒 50 min, 🌡 220 °C 📏
- 🍽 4 Portionen
- 📄 Caitlin Shoemaker

Nudelaufbau aus rohen Nudeln.

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine 23 cm mal 33 cm Auflaufform zurecht legen.
- 2 Für die cremige Soße die eingeweichten und abgegossenen Cashews mit der Gemüsebrühe, den Hefeflocken und den Gewürzen in einem Standmixer zu einer homogenen Soße mixen. Etwa 60s mixen, damit die Cashews gut aufgelöst werden.
- 3 Die rohen Nudeln, Kichererbsen, die klein geschnittene Zwiebel zusammen mit klein geschnittenem Sellerie und den Möhrenstücken und den Erbsen in der Auflaufform vermischen. Dann die Soße darüber verteilen und besonders die Nudeln mit der Soße bedecken.
- 4 Den Auflauf im Ofen für 50 min backen. Nach etwa 25 min den Auflauf abdecken, damit er nicht oberflächlich verbrennt. Während der Backzeit kann es helfen, einmal umzurühren, damit alle Nudeln gar werden.

Zutaten

Cremige Soße

- 115 g Cashewnüsse, übernacht eingeweicht
- 840 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Pfeffer
- Salbei
- Thymian

Auflauf

- 250 g Nudeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 1/2 Zwiebel
- 2 Stiele Sellerie
- 100 g Möhren, gewürfelt
- 100 g Erbsen, gefroren

Cashewnüsse einweichen

Entweder die Cashews über Nacht in kaltes Wasser einlegen, oder alternativ für 20 min in heißem Wasser stehen lassen. Andernfalls lassen sich die Nüsse auch - mit Wasser bedeckt - 3 min in der Mikrowelle erhitzen, danach noch 5 min stehen lassen.