## Cashew-Spinat-Soße mit Bandnudeln

## www.fitdurchsleben.com

300 g Bandnudeln Salzwasser  40 ml Olivenöl, raffiniert 100 g Zwiebel, kleingewürfelt 1 ST Knoblauchzehe  60 g Spinat, frisch (40 g TK aufgetaut ausgedrückt) 150 ml Pflanzenmilch, Soja, Hafer usw. 1 TL Sojasoße 1 TL Senf 3 EL Hefeflocken Salz und frisch gemahlener Pfeffer  30 g Olivenöl, raffiniert 50 g Kirschtomaten, halbiert (optional)	Zutat 200 100	ml	r 2 Personen vereint : Wasser, heiß Cashewkerne
<ul> <li>100 g Zwiebel, kleingewürfelt</li> <li>1 ST Knoblauchzehe</li> <li>60 g Spinat, frisch (40 g TK aufgetaut ausgedrückt)</li> <li>150 ml Pflanzenmilch, Soja, Hafer usw.</li> <li>1 TL Sojasoße</li> <li>1 TL Senf</li> <li>3 EL Hefeflocken</li> <li>Salz und frisch gemahlener Pfeffer</li> <li>30 g Olivenöl, raffiniert</li> </ul>	300	g	
150 ml Pflanzenmilch, Soja, Hafer usw.  1 TL Sojasoße 1 TL Senf 3 EL Hefeflocken Salz und frisch gemahlener Pfeffer  30 g Olivenöl, raffiniert	100	g	Zwiebel, kleingewürfelt
·	150 1 1	ml TL TL	Sojasoße Senf Hefeflocken
		_	•

## Herstellung:

- 1. Die Cashewkerne mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten einweichen lassen.
- 2. Die Nudeln in Salzwasser garkochen, danach abgießen und in eine Schüssel geben.
- 3. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Öl in einer Pfanne anschwitzen.
- 4. Die Cashews abgießen und mit den übrigen Zutaten, bis auf die Nudeln, in einen Mixer geben und pürieren.
- 5. Die Tomatenhälften in Olivenöl kurz ansautieren.
- 6. Die Soße zu den Nudeln geben, Tomatenhälften hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.