

# Pasta mit herzhafter Cashewsauce & gebratenen Pilzen



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Ich hoffe, ihr verbringt ruhige Tage mit euren Lieben und teilt viele genussvolle Momente!

Übers Osterwochenende habe ich nicht sehr viel unternommen. Trotzdem ging die Zeit mit etwas Gartenarbeit, ausgedehnten Spaziergängen in der Sonne und gemeinsamem Kochen und Backen recht schnell vorüber.

Morgen beginnt schon wieder der Alltag und da werde ich wieder weniger Zeit und Motivation fürs Kochen haben. Umso besser, dass ich ein neues, super schnelles und einfaches Lieblings-Pasta-Rezept ausprobiert habe!

Das Rezept stammt von Blogger-Kollegin Janine (Blog „[Genuss des Lebens](#)“) bzw. aus dem Buch „[Die 100 besten Rezepte der besten Foodblogger](#)“, das kürzlich bei Callwey erschienen ist. Alle Rezepte stammen aus dem [Rezeptebuch.com-Award 2021](#). Ich freue mich unglaublich, dass ich mit 2 Naschkatzen-Rezepten vertreten bin! Das Buch ist super schön gestaltet und alle Rezepte klingen so fantastisch.

Da finden sich herzhaft und süße Rezepte, Getränke, Brote, ... Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ob Fisch, Fleisch oder vegan, jede/r sollte bei dieser vielfältigen Auswahl fündig werden.

Viele Blogger-Kollegen und -Kolleginnen waren mir bereits bekannt, aber einige neue durfte ich dank des Buches kennen lernen, denn jede/r wird kurz vorgestellt und das Buch lädt ein, auf den Blogs und sozialen Seiten zu stöbern.



Naschkater und ich haben uns vor Ostern einen langgehegten Traum erfüllt und uns einen Hochleistungsmixer zugelegt. Damit

mache ich nun selbst Mandel- oder Nussmus, Kater mixt seine geliebten Smoothies und ich kann jetzt im Knopfumdrehen diese köstliche Pastasauce aus Cashewkernen zubereiten.

**Für 2 Personen:**

200–300 g Pasta (Rigatoni)

Salz

Sauce:

200 g Cashewkerne, in Wasser eingeweicht

2 Knoblauchzehen

2 TL Gemüsebrühpulver

2 gestr. TL Knoblauchpulver

1 TL gelbes Raz el hanout

1 TL Kurkuma

1 EL Hefeflocken

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Pfeffer

**Topping:**

Glatte Petersilie, gehackt

200 g Champignons

Olivenöl

Chiliflocken zum Garnieren (nach Belieben)

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und die Pasta hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen (ca. 14 Minuten).

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben (oder in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürierstab mixen) und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mir war sie etwas zu dick, deswegen habe ich ein paar EL Nudelkochwasser eingerührt.

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten.

Die Pasta abgießen, mit der Sauce vermischen und auf Teller verteilen. Die Pilze darüber verteilen und jede Portion mit gehackter Petersilie und einigen Chiliflocken bestreuen.

Wir fanden diese Pasta fantastisch und werden sie sicher noch

ganz oft zubereiten. Die Mengen hatte ich direkt verdoppelt – Naschkater und ich sind erstens verfressen, lieben zweitens Reste (falls denn mal welche übrig bleiben) und drittens liebe ich Sauce – viel Sauce! =)

Ich hoffe, diese Pasta ist auch was für euer Alltags-Repertoire und wünsche euch einen guten Start in die ostergekürzte Woche!

Eure Judith

*\*unbeauftragte Werbung in Form von Blog-Nennung und Buchvorstellung\**

---

## [Cashew-Schoko-Quader](#)



Diese gesunden Quader sind mal wieder eine Resteverwertung, denn ich hatte noch Cashews eingeweicht, die weg mussten. Da wir in letzter Zeit bei der Arbeit mal keine Schoki oder Kekse zum Naschen im Kaffeeraum stehen hatten, sehnten Naschkater und ich uns nach unserem Pausenbrot nach einer kleinen Süßigkeit. Also beschloss ich, dass mal wieder Zeit für einen gesunden Snack ist und warf die Cashews kurzerhand in den Mixbecher. Da ich nicht wie immer [Kugeln](#) drehen wollte, bekam die Nuss-Kakao-Masse dieses Mal eine andere Form. Die Oblaten waren aus der Weihnachtszeit übrig geblieben und ich dachte mir, warum nur an Weihnachten oder für Fruchtschnitten wie aus dem Bioladen?

Hübsch aussehen tut es auch noch, finde ich und lecker sind solche natürlichen Naschereien eh. Kater meinte neulich, er würde gerne mal Fruchtschnitte selbst machen, seine Ma hätte das früher immer getan. Vielleicht gibt es eine ähnliche Nascherei hier also auch mal in fruchtig. =)



Eigentlich wollte ich das ganze ja „Würfel“ nennen, es wurden

aber leider keine. Richtig schöne Würfel zu schneiden, war nicht ganz so leicht, wie ich dachte und so wurden es eher Quader. Wenn ihr da versierter seid, könnt ihr euch ja an Würfeln versuchen! ;)

170 g Cashews, einige Stunden eingeweicht

3 Datteln

25 g Kakaopulver

1 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

6 rechteckige Oblaten

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in den Mixer geben und zu einer fast homogenen Masse verarbeiten. Einige Oblaten damit bestreichen, diese dann stapeln. Dabei darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand geht, aber nicht heraus quillt.

Der Stapel sollte so hoch sein, wie die Würfel breit sein sollen. Wenn man Quader machen möchte, ist das eher egal.

Die fertigen Schichten im Ganzen eine Weile in den Kühlschrank oder den Eisschrank legen, damit sie fester werden. Dann in Würfel oder beliebige Formen schneiden und im Kühlschrank in einer Dose aufbewahren.



Kater  
und ich sind übrigens gerade im Urlaub. Das erste Mal

Griechenland. Endlich mal wieder Meer, Sonne und gutes, mediterranes Essen. Wir freuen uns und sind sehr gespannt, was wir alles naschen und erleben werden. Ich werde natürlich berichten, aber die nächsten zwei Wochen wird es auf dem Blog trotzdem nicht ganz still werden, denn: Ich hab da mal was vorbereitet! =)

Ich wünsche euch eine genussvolle Zeit, macht euch schöne Sommertage!

Eure reiselustige

Judith