

# Veganer Cashew-Ricotta im Video-Tutorial

Das dritte Mal in Folge ist Denner Teil der Veganuary-Bewegung. Den Auftakt in den Januar mit ausschliesslich pflanzlichen Rezepten machen Crostini mit Cashew-Ricotta.

Foodbloggerin Zoe Torinesi zeigt im Video-Tutorial, wie die vegane Alternative zum beliebten Milchprodukt kinderleicht gelingt. Das «Schwierigste» ist wohl, am Abend zuvor daran zu denken, die Cashewkerne einzuweichen. Ansonsten heisst es: Alle Zutaten kurz gemixt und fertig ist's. Auf gegrillte Brotscheiben gestrichen und mit Balsamico-Champignons und karamellisierten Zwiebeln belegt, ein Fest für die Sinne.

Tipp für Käseliebhaber, die vermehrt vegane Gerichte in ihren Speiseplan einbauen möchten: Hefeflocken! Das Würzmittel wird in der pflanzlichen Küche gerne eingesetzt, um ein käsiges Aroma zu erzeugen; so auch bei dieser Cashew-Ricotta. Reste davon halten sich ein paar Tage im Kühlschrank und können für weitere Gerichte – z. B. als Füllung für vegane Spinat-Ricotta-Tortellini – weiterverwendet werden.

## Cashew-Ricotta

- 300 g ungesalzene, ungeröstete Cashewkerne, z. B. von [EnerBio](#), über Nacht eingeweicht, abgossen und abgetropft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2½ EL Hefeflocken (auch Edelhefe genannt, findet man im Reformhaus)
- 1½ TL Salz
- 1¼ EL Zitronensaft
- 0,8–1 dl Wasser
- 70 g Seidentofu

## Balsamico-Champignons

- 3 EL Olivenöl
- 500 g braune Champignons, in groben Scheiben
- ½ TL Salz
- 30 ml dunkler Aceto Balsamico
- 3 EL Schnittlauch, in Röllchen

## Karamellierte Zwiebeln

- 2 EL Olivenöl
- 230 g rote Zwiebeln, in Scheiben à circa 3 mm Dicke
- ½ TL Salz
- 2½ TL Zucker

## Ausserdem

- 1–2 Brote, in Scheiben
- 10 g Petersilie, fein gehackt

## Cashew-Ricotta

1. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und abschmecken.

## Balsamico-Champignons

1. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Champignonscheiben und Salz dazugeben. Die Pilze werden jetzt ordentlich Wasser abgeben. Champignons so lange braten, bis das Wasser verdampft ist; danach weiterbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Balsamico und Schnittlauch begeben, kurz braten, bis der Balsamico eingekocht ist.

## Karamellierte Zwiebeln

1. Zwiebelringe im Olivenöl dünsten, bis sie gar sind. Salz und Zucker dazugeben, weiterbraten, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Abschmecken.

## Finish

1. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Brotscheiben auf dem Grillrost auf der zweitobersten Rille 5 bis 10 Minuten bräunen. Brotscheiben mit Cashew-Ricotta bestreichen, den karamellisierten Zwiebeln und Champignons belegen und mit Petersilie garnieren.

**Zubereitungsdauer: circa 40 Minuten ohne Einweichen**

## Carpineto Chianti Classico DOCG Riserva

Purpurrot. Intensive Aromen von roten Beeren. Gut strukturierter Körper, mit präsenter Säure und weichen Tanninen.

Jetzt im [Weinshop](#) ansehen

