



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW21 | 2020

## Rübstiel in Cashewsauce mit Kartoffeln

### Zutaten

4 Portionen

- 2 Bund Rübstiel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Alsan
- 250ml Gemüsebrühe
- 150ml Haferdrink
- 2 Handvoll Cashewkerne
- 2 EL Rapsöl
- Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Karoffeln

### Zubereitung

Rübstiel waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leicht vor sich hin kochen lassen.

Diese Zeit zur Herstellung der Cashewsauce nutzen. Cashews mit einem Küchenblender zerkleinern (wenn man die Cashews vorher ca. 2 Stunden einweicht, geht es auch mit einem Stabmixer). Die Nüsse in den Mixbecher und mit Wasser auffüllen so das die Cashews gut bedeckt sind, dann noch etwas Öl zu gebe und mixen bis eine cremige, Sahne ähnliche Sauce entsteht.

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsauce zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken  
Dazu passen sehr gut Kartoffeln.