

Cashew-Sahne-Sauce und Sesamsauce



Zutaten

Cashew-Sahne-Sauce

½ Tasse Cashewnüsse
2 Tassen Gemüsebrühe
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Knoblauchpulver(oder 1 frische Knoblauchzehe)
Kräutersalz
2-3 EL Zitronensaft
Zitronenschale von ½ Zitrone
Muskat, Pfeffer
1-2 EL gehackte Kräuter(Petersilie, Dill, Schnittlauch)
etwas Sojacuisine

Helle Sesamsauce

1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesamsamen
1 EL Kürbiskerne
2 EL Haferflocken
1 Tasse Sojamilch
1 Tasse Gemüsebrühe
Kelpamare, Zwiebelpulver, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
Petersilie

Zubereitung

Die Cashewkerne im Mixer fein mahlen. Die Brühe und Gewürze dazugeben und alles noch einmal gut mixen. Danach die Sauce in einer Kasserolle zum Eindicken aufkochen lassen. Mit Zitronensaft und Schale, Muskat, Pfeffer, den gehackten Kräutern und etwas Sojacuisine abschmecken.

Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne und Haferflocken im Mixer fein mahlen. Danach die Sojamilch und Gemüsebrühe dazugeben und durchmixen. Danach die Sauce in einer Kasserolle zum Eindicken aufkochen lassen. Mit Kelpamare, Zwiebelpulver, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und etwas gehackter Petersilie abschmecken.