

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



### **Vegane Käsesauce**

2 mittelgrosse Süsskartoffeln  
2 EL Olivenöl  
1 Schalotte  
1 EL Rapsöl  
1 EL Reisrahm  
50 g Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Die Süsskartoffeln der Länge nach halbieren, und mit einer Gabel das Fruchtfleisch einstechen, damit das Öl besser eindringen kann. Dann die Süsskartoffelhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, jede Hälfte mit Olivenöl bepinseln und in den auf 190 Grad vorgeheizten Ofen geben. 30 – 40 Minuten weich backen.

In der Zwischenzeit die Schalotte in Würfel schneiden und mit 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Wenn die Süsskartoffeln schön weich sind, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in ein hohes Gefäss geben.

Nun werden die gedünsteten Schalotten und die restlichen Zutaten beigegeben und mit dem Mixer püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vegane Käsesauce passt zum Hamburger im Brötchen oder als Pasta-Sauce (hier eventuell noch mit Petersilie überstreuen).

Die Sauce ist im Kühlschrank mindestens 5 Tage haltbar.

Tipp: Gleichzeitig im Ofen Ofengemüse oder Gemüse für einen Brotaufstrich garen.