

## Cashewkäse



### ZUBEREITUNG

Zu Beginn weichen Sie die Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser ein. Danach gießen Sie das Wasser ab und geben die Cashewkerne zusammen mit 150 ml kaltem Wasser und dem Inhalt der probiotischen Kapsel (Kapsel öffnen) in einen hohen Behälter. Mit dem Pürierstab mixen Sie alles zu einer glatten Masse.

Füllen Sie die Masse in eine Schüssel und decken Sie diese mit einem Küchentuch ab. Bei Zimmertemperatur muss die vegane Käsemasse nun ca. 24-48 Stunden ruhen.

Nach der Ruhezeit geben Sie die Gewürze hinzu (Knoblauchpulver, Hefeflocken, Zitronensaft, Salz) und vermengen alles zu einer homogenen Masse. Anschließend füllen Sie die Cashewkäsecreme in einen Nussmilchbeutel und drücken die überschüssige Flüssigkeit aus. Danach muss die Masse nochmals für 8 Stunden in den Kühlschrank. Sollte während dieser Zeit noch Flüssigkeit austreten, sieben Sie diese nach 8 Stunden vorsichtig weg.

Für die Kräuterkruste mischen Sie getrocknete Blüten und Kräuter der Region mit gehackten Dill, Schnittlauch und Zitronenzesten.

Für die Pfefferkruste schwarzen und weissen Pfeffer zusammen mit Paprikapulver vermengen.

Nach 8 Stunden, die Käsemasse mit der Hand zu Laiben formen und mit der gewünschten Gewürzmischung ummanteln. Vor dem Servieren sollten die Käselaike zum Festwerden mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank gestellt werden.

Der Käse hält sich in Käsepapier eingewickelt im Kühlschrank bis zu 5 Tagen.

### ZUTATEN

**250 g** Cashewkerne

**1** Probiotische Kapsel (vegan)

**1 TL** Knoblauchpulver

**2 EL** Hefeflocken

**1 EL** Zitronensaft

**2 TL** Salz

### FÜR DIE KÄSEVARIATIONEN

**1 EL** Schwarzer und Weisser Pfeffer, grob gemahlen

**1 TL** Paprikapulver

**2 EL** Getrocknete Blüten mit Kräuter der Region

**2 EL** Dill, frisch

**1 TL** Schnittlauch

**½ TL** Zitronenzesten

**Arbeitszeit:**

30 Minuten

**Ruhezeit:**

2-3 Tage

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---

## Mango-Chutney



### ZUBEREITUNG

Die Mango schälen und klein würfeln. Im Anschluss geben Sie die Mangowürfel zusammen mit dem Kokosblütenzucker in einen Topf bei mittlerer Hitze. Halbieren Sie die Chilischote und geben Sie eine Hälfte mit den Koriandersamen hinzu. Salzen und pfeffern Sie das Mangochutney und geben Sie nach Wunsch noch gehackten Ingwer hinzu. Im Anschluss löschen Sie das Mangochutney mit Apfelsig ab und lassen alles 30 Minuten leicht köcheln. Zusammen mit dem Käse servieren.

### ZUTATEN

**1** Mango (nicht ganz reif)

---

**4 TL** Apfelsig

---

**40g** Kokosblütenzucker

---

**1 Stk** Ingwer

---

**1 TL** Koriandersamen

---

**½ Stk** Chilischoten

---

Salz

---

Pfeffer

---

---

**Arbeitszeit:**

50 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---