

## Varmesan - Veganer Parmesan



Kennt Ihr schon Varmesan? So nennt man veganen Parmesansatz, den man sich ganz einfach aus Cashewkernen, Nährhefeflocken und etwas Salz selber machen kann.

Er schmeckt natürlich überhaupt kein

bißchen nach Parmesankäse, aber darum geht es ja auch gar nicht: der Varmesan möchte Parmesankäse nicht imitieren! Er möchte vegan essenden Menschen einfach nur eine schmackhafte, gesunde und sehr nährstoffreiche Alternative zum landläufigen Käsetopping sein. Cashewkerne sind eine äußerst vitalstoffreiche pflanzliche Proteinquelle und Hefeflocken sind reich an Vitamin B1, B2, B6 sowie den Vitaminen Pantothen- und Folsäure. Außerdem enthalten sie viel Eiweiß in Form von leicht verwertbaren Aminosäuren. Varmesan ist also alleine durch diese hochwertigen Zutaten schon eine wertvolle Ergänzung vieler warmer Mahlzeiten. Abgesehen davon ist er auch einfach lecker! Ich mag den einzigartigen Geschmack von Nährhefe nämlich sehr gerne - aber pur ist er mir auf vielen Gerichten zu dominant. Deshalb ist Varmesan für mich das ideale Topping auf Risotto, Lasagne und vielen Nudelgerichten ... probiert unseren "veganen Parmesan" doch auch einfach mal aus! Varmesan ist wirklich schnell gemacht, vor allem, wenn Ihr eine Küchenmaschine habt, mit der Ihr die Cashewkerne reiben könnt. Ich mache immer eine Portion mit gerösteten Cashewkernen und eine mit ungerösteten: zu manchen Gerichten passt etwas Röstaroma besser als zu anderen. Ihr dürft selbst entscheiden, welcher Varmesan Euch besser schmeckt!

### Zutaten

- 150 g Cashewkerne, geröstet oder ungeröstet
- 5 gehäufte Eßlöffel Hefeflocken
- 3 TL Steinsalz

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Wenn Ihr den Varmesan mit gerösteten Cashewkernen herstellen wollt, röstet Ihr diese leicht in einer beschichteten Pfanne ohne Fett an.

Nach dem Abkühlen werden die Cashewkerne (am einfachsten mit Hilfe einer Küchenmaschine oder einer handbetriebenen Nussreibe) fein gerieben und mit den Nährhefeflocken und dem Salz gut vermischt.

Anschließend wird der fertige Varmesan in sehr gut schließende Behälter gefüllt: so hält er sich einige Wochen.

Verwendet wird der vegane Parmesan wie herkömmlicher Parmesankäse: also als schmackhaftes Topping auf einer Vielzahl an Nudel- oder Reisgerichten.