



Vegane Nachos mit Linsen, Kraut & Cashewkäse

🕒 Preparation time: 15 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 35 minutes
🕒 Total time: 50 minutes

Zutaten für 2 Portionen

Für die Linsensoße

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g [Berglinsen](#)*
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 halber TL [geräuchertes Paprikapulver](#)*
- 1 TL [Kreuzkümmel](#)*
- 3 EL Balsamico Essig
- 5 EL Tomatenmark (100 g)
- Salz & Chiliflocken nach Belieben

Weitere Zutaten

- Salatgurkenscheiben nach Belieben
- Cocktailtomaten nach Belieben
- 150-170 g Rotkraut
- Salz
- 2-3 EL [Apfelessig](#)*
- 1 Packung (glutenfreie) [vegane Taco-Chips](#)
- Optional: 1 Avocado

Optional Cashew-Käse

- 1 EL [Cashewmus](#)*
- 1 TL scharfer Senf
- 10-15 g [Hefeflocken](#)*
- 70 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Reisdink)
- 1-2 TL Sojasoße
- Chilipulver nach Belieben oder [Harissa](#)*

*[Amazon Affiliate-Links](#)

Zubereitung (15 Minuten + 30 Minuten Kochzeit für die Linsen)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Linsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.
2. 1-2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl anschwitzen. Linsen sowie 1 TL Paprikapulver, 1 halber TL geräuchertes Paprikapulver und 1 TL Kreuzkümmel hinzu geben. Linsen und Gewürze durchmischen und kurz anrösten lassen, bis sich das Aroma der Gewürze entfaltet. Dann die Zutaten mit 3 EL Balsamico Essig ablöschen. 5 EL Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten. Nach rund 2-3 Minuten die Zutaten mit 500 ml Wasser aufgießen. Linsen 30-35 Minuten sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss sollten die Linsen gar aber noch etwas bissfest sein und die Konsistenz der Linsensoße recht dickflüssig.
3. Während die Linsen köcheln, Gurkenscheiben und Cocktailtomaten nach Belieben waschen und aufschneiden.
4. 150 g Rotkraut waschen, fein aufschneiden und mit einer Prise Salz sowie 2-3 EL Apfelessig mit den Händen kräftig verkneten, bis das Kraut weich und biegsam ist. Rotkraut bis zur Verwendung zur Seite stellen und ziehen lassen.
5. Wer möchte, kann sich zusätzlich eine herrlich cremige Cashew-Käsesoße zubereiten. Ich mache dies auch noch während die Linsen köcheln. Dafür 1 großen EL Cashewmus, 1 TL scharfen Senf, 10-15 g Hefeflocken, 70 ml Pflanzendrink, 1-2 TL Sojasoße und nach Belieben Chiliflocken oder Chilipulver erwärmen. Dabei kräftig rühren und so lange sanft köcheln lassen, bis eine sahnig-cremige Käsesoße entstanden ist. Das dauert rund 2-3

Minuten. Die Käsesoße dann erstmal vom Herd nehmen. Damit sie schön cremig ist, sie einfach nochmals kurz vor dem Servieren erneut erwärmen, durchrühren und über das Gericht geben. Die Käsesoße kann jederzeit nach Belieben mit Pflanzendrink oder Wasser in der Konsistenz gestreckt werden.

6. Taco-Chips auf einen großen Teller oder Platte geben. Mariniertes Rotkraut dazu geben. Linsensoße darüber verteilen. Gurkenscheiben und Cocktailtomaten zu den Chips geben und das Ganze mit der Cashew-Käsesoße beträufeln. Am besten noch warm genießen.

Wer möchte, kann das Gericht nochmals leicht salzen und mit Chiliflocken bestreuen.

Tip: Wer möchte kann zusätzlich noch das Fruchtfleisch von einer Avocado aufschneiden und mit etwas Zitronensaft und Salz gewürzt zu den nachos geben. Julian und ich fanden das Rezept aber so schon echt cremig und reichlich, so dass wir keine Avocado dazu gegessen haben. Eine leckere Idee ist das aber trotzdem!