

# VEGETARISCHER LINSENWRAP

## Zutaten

- Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- 150g Cashews
- 500ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Kartoffelgewürz

FOTO  
FOLGT

## Zubereitung

Cashews mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen lassen. Wichtig: Einweichwasser im Anschluss gut abgießen. Dann eingeweichte Cashews abspülen und in einem Küchenmixer mit 500ml Wasser mixen und zerkleinern. Je nach Geschmack Pfeffer, Salz Gewürze hinzugeben.

Kartoffeln schälen, in 2mm dicke Scheiben reiben und in einer Auflaufform verteilen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und über die Kartoffeln legen. Über die Kartoffeln nun die Cashew- Soße gießen und gut verteilen. Den Gratin bei 200° grad Umluft ca. 40-50 Minuten backen. Mit dem Messer einstechen und kontrollieren, ob Kartoffeln weich sind

**Tipp:**  
Cashews über Nacht mit kaltem Wasser einweichen- so sparst du etwas Zeit bei der Vorbereitung.  
Kombiniere es gerne mit etwas Salat.