

# Paprika-Cashew-Pesto



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

## Zutaten

2 rote Spitzpaprika  
280 mg Vitamin C

220 g (1 cup) Cashewkerne  
(eingeweicht über Nacht oder wenn es schnell gehen muss, eine halbe Stunde in heißes Wasser)

½ Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprika edelsüß

1 TL Salz

1 EL Hefeflocken

Pfeffer

Optional: Chili nach Geschmack

Optional: Saft einer ¼ Zitrone

## So funktioniert's

1. Die Cashewkerne über Nacht einweichen lassen oder sie für eine halbe Stunde in heißes Wasser legen.
2. Cashewkerne abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Ich habe hier einen Hochleistungsmixer von Vita Mix verwendet.
3. Wer nicht vegan ist, kann die Hefeflocken mit Parmesan ersetzen.
4. Der Paprika-Cashew-Allrounder hält sich ca. 4–5 Tage im Kühlschrank und eignet sich wunderbar als Pasta Soße mit Gemüse, kleiner Dip mit Cracker oder als Brotaufstrich.



**Food Facts Tipp** Hefeflocken sind würzig, vegan und voller gesunder Vitamine. Sie sind ein idealer Käseersatz.

### **Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht**

Raucher haben eine niedrigere Vitamin-C-Konzentration im Blut als Nichtraucher. Daher wird Rauchern auch eine Vitamin-C-Zufuhr von 150 mg täglich empfohlen.

Dieses Gericht enthält **insgesamt 426 mg Vitamin C**.