



Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf vegan

mit Rucola-Tomaten-Salat



ca. 40min



2 Personen

So ein leckerer Gemüseauflauf ist doch was Feines! Und wenn er dann auch noch vegan ist ... besser geht es nicht, oder? Sogar die selbst gemachte Béchamelsauce, die dem Auflauf mit Süßkartoffeln, Blumenkohl und Zwiebeln die vonnötene Cremigkeit verleiht, ist gänzlich pflanzlich: Cashews, Knobi und Hefeflocken sind das Geheimnis. Und als Topping gibt es frische Petersilie, knusprige Pankobrösel und veganen Käse. Yummy!

Was du von uns bekommst

- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 150g Kirschtomaten
- 100g Rucola
- 75g veganer Reibekäse

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und mittelgroße Auflaufform
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 18.0g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Cashews** in einem hohen Gefäß in 100ml möglichst heißem Wasser einweichen. Den **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. Die **Süßkartoffel** in ca. 0,5cm dicke, runde Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



4. Sauce hinzufügen

Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in 8 Spalten schneiden. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die **Sauce** über das **Gemüse** gießen und alles vorsichtig mit der **1/2 der Petersilie** vermengen. Die **Zwiebelspalten** auf dem **Gemüse** verteilen, dann den **Auflauf** weitere ca. 10Min. im Ofen backen.



2. Topping vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Paniermehl** mit **1EL Hefeflocken**, der **1/2 des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Sauce pürieren

Den **restlichen Knoblauch**, die **übigen Hefeflocken**, 1EL Mehl, 2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in das hohe Gefäß zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer zu einer möglichst cremigen **Sauce** pürieren, dabei langsam 200ml Wasser zugießen.



5. Salat vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren und unter den **Rucola** heben. 1EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig und 1TL Senf verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen.



6. Auflauf überbacken

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Topping** und dem **Käse** bestreuen. Anschließend 5-10Min. im Ofen überbacken, bis das **Topping** goldbraun und knusprig ist. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.