



Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf vegan

mit Rucola-Tomaten-Salat



ca. 40min



3-4 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, Knobli und Hefeflocken sind das Geheimnis. Und als Topping gibt es frische Petersilie, knusprige Pankobrösel und veganen Käse. Yummy!

- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 2 Blumenkohl
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 20g Petersilie
- 2 rote Zwiebeln
- 250g Kirschtomaten
- 200g Rucola
- 150g veganer Reibekäse

- 2EL Weizenmehl ¹
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 17.9g



1. Gemüse backen

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



4. Sauce hinzufügen

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jeweils 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 **2EL Hefeflocken**, der **1/2 des Knoblauchs**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Salat vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren und unter den **Rucola** heben. 2EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig und 2TL Senf verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen.



3. Sauce pürrieren

Den **restlichen Knoblauch**, die **übrigen Hefeflocken**, 2EL Mehl, 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in das hohe Gefäß zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer zu einer möglichst cremigen **Sauce** pürieren, dabei langsam 400ml Wasser zugießen.



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.