



## Süßkartoffel-Bohnen-Auflauf vegan

mit Gurken-Zwiebel-Salat



ca. 40min



3-4 Personen

Dieser vegane Auflauf sieht zwar schon einladend aus, wenn er aus dem Ofen kommt – goldbraun gebacken und dampfend heiß –, aber seine eigentliche Größe gibt er erst preis, wenn sich die cremige, currywürzige Süßkartoffeldecke lüftet und die nährnde Füllung aus zweierlei Bohnen zum Vorschein kommt. Gut gewürzt mit Sambal Oelek, fein abgerundet mit Miso und serviert mit knusprigen Erdnüssen ein wahres Fest der Sinne!

- 2 große Süßkartoffeln
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Tube Tomatenmark
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 1 Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

- 4EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backöfen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 634kcal, Fett 26.3g,  
Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 19.8g



Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.



Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 4EL veganer Margarine und etwas **Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Nach Geschmack mit dem **Currypulver**, 1TL Salz und etwas Pfeffer verfeinern.



Die **grünen Bohnen** halbieren und die Enden entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, dann **eine Zwiebel** halbieren und fein würfeln. Die **schwarzen Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **Bohnen samt Sauce** in eine mittelgroße Auflaufform geben und das **Süßkartoffelpüree** darauf verteilen. Den **Auflauf** im Ofen 8-10Min. goldbraun backen.



Die **Zwiebelwürfel** und die **1/2 des Tomatenmarks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **1/2 des Sambal Oeleks oder mehr nach Geschmack** mit der **Misopaste**, den **grünen und den schwarzen Bohnen** sowie 200ml Wasser in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 8-9Min. weich kochen.



Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **übrige Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden und mit den **Gurken**, 4EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1/2TL Salz vermengen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit den **Erdnüssen** garnieren und mit dem **eingelegten Gemüse** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**