



Süßkartoffel-Bohnen-Auflauf vegan

mit Gurken-Zwiebel-Salat



ca. 40min



2 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!

- 1 große Süßkartoffel
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Tube Tomatenmark
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Minigurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 657kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 20.3g



4. Süßkartoffeln stampfen

2. Gemüse vorbereiten

5. Auflauf backen

3. Bohnen kochen

6. Gurken einlegen

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