



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!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 500g grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

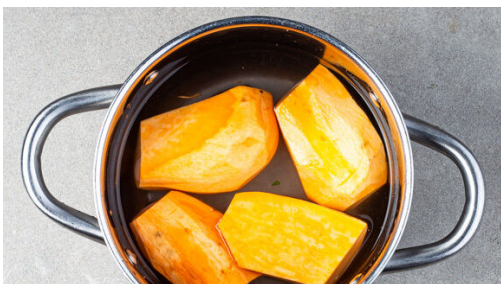
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 22.0g



1. Süßkartoffeln kochen

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.



4. Süßkartoffeln stampfen

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.



2. Gemüse vorbereiten

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.



5. Auflauf backen

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



3. Bohnen kochen

Die **Zwiebelwürfel** und das **Tomatenmark** 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.



6. Gurken einlegen

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 **eingelegeten Gemüse** servieren.