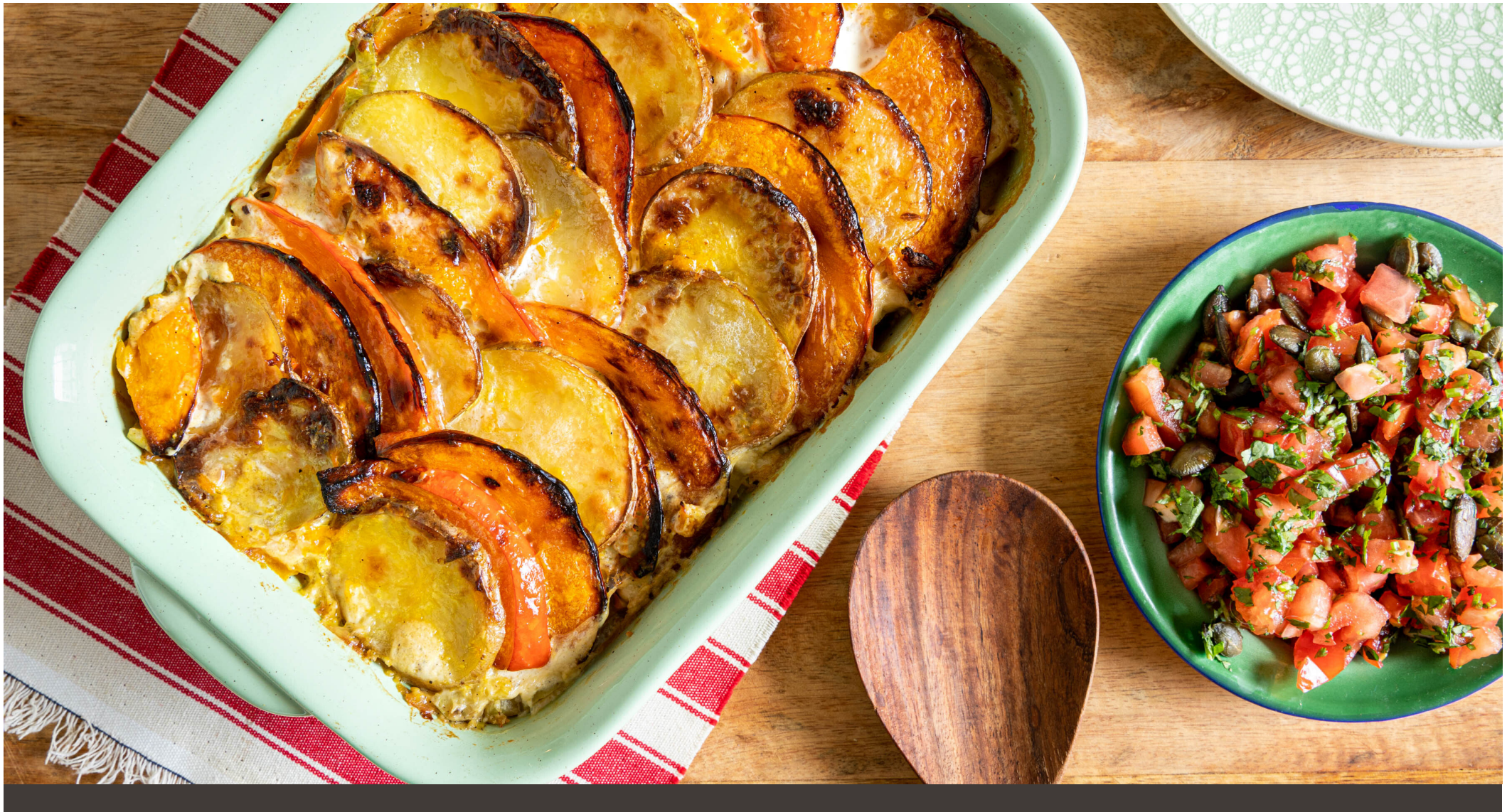




Veganer Kartoffel-Kürbis-Auflauf

garniert mit Tomaten-Kürbiskern-Salsa



ca. 45min



3-4 Personen

Aufläufe sind super - sie erfüllen die Küche mit einem tollen Duft, verwöhnen uns mit einer herrlich knusprigen Kruste und man kann sogar schon mal aufräumen, während das Abendessen ohne weiteres Zutun im Ofen vor sich hin blubbert. Das heutige Exemplar ist wunderbar herzhaft und enthält neben Kartoffeln feine Kürbisscheiben, zarten Lauch und eine vegane Cremesauce. Garniert wird mit einer köstlichen Tomaten-Kürbiskern-Salsa.

Was du von uns bekommst

- 25g Kürbiskerne
- 1 Hokkaidokürbis
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Packungen Sojasahne ⁶
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 10g Koriander
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform (ca. 30x40cm)
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 530kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 14.2g



1. Kürbiskerne rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** in eine große Auflaufform (ca. 30x40cm) geben und während des Vorheizens für 10-15Min. rösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Dann die **Kürbiskerne** aus der Auflaufform nehmen und beiseitestellen, die Form wird weiterverwendet.



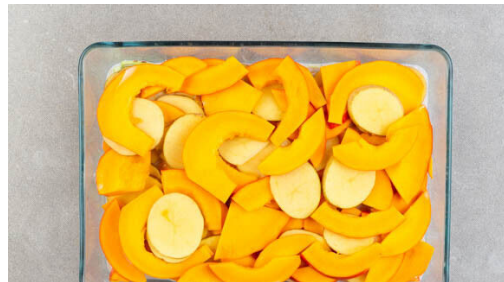
2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Kürbishälften samt Schale** in möglichst dünne Scheiben schneiden, z. B. mit einer Mandoline oder einer Küchenmaschine. Die **Kartoffeln samt Schale** in genauso dünne Scheiben schneiden.



3. Lauch vorbereiten

Den **Lauch** in ca. 0,5cm dicke Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Auflauf schichten

Die **Sojasahne** in die Auflaufform geben, dann eine Sahnepackung mit Wasser füllen und das Wasser dazugießen. Mit einem Schneebesen 2EL Mehl einrühren und die **Sojasahne** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **Kreuzkümmel** unterrühren, dann die **Kürbisscheiben** und die **Kartoffelscheiben** zugeben.



5. Auflauf backen

Das **Gemüse** in der **Sauce** wenden, flach in die Auflaufform drücken und im Ofen 30-40Min. backen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Gemüse** zart und an der Oberfläche goldbraun geworden ist.



6. Salsa zubereiten

Den **Koriander samt weicher Stängel** fein schneiden. Die **Tomaten** fein würfeln. Beides mit den **Kürbiskernen** sowie 1 Prise Salz vermengen. Den **Kartoffel-Kürbis-Auflauf** mit der **Tomaten-Kürbiskern-Salsa** garniert servieren.