



Veganer Kartoffel-Kürbis-Auflauf

garniert mit Tomaten-Kürbiskern-Salsa



ca. 45min



2 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
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 10g Koriander
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 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.

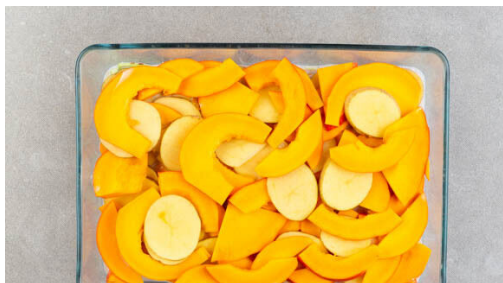
Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 18.2g



1. Kürbiskerne rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbiskerne** in eine große Auflaufform 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.



4. Auflauf schichten

Die **Sojasahne** in die Auflaufform geben, dann die Sahnepackung zur Hälfte mit Wasser füllen und das Wasser dazugießen. Mit einem Schneebesen 1EL Mehl einrühren und die **Sojasahne** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Lauch**, den **Knoblauch** und die **½ des Kreuzkümmels oder mehr nach Geschmack** unterrühren, dann die **Kürbisscheiben** und die **Kartoffelscheiben** zugeben.



2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren. Aus **einer Hälfte** die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Kürbishälfte samt Schale** in möglichst dünne Scheiben schneiden, z. B. mit einer Mandoline oder einer Küchenmaschine. Die **andere Hälfte** wird in diesem Rezept nicht verwendet. Die **Kartoffeln samt Schale** in genauso dünne Scheiben schneiden.



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.



3. Lauch vorbereiten

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



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.