



Süßkartoffel-Bohnen-Auflauf vegan

mit Gurken-Zwiebel-Salat



ca. 40min



2 Portionen

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 Badjak, fein abgerundet mit Miso und serviert mit knusprigen Erdnüssen ein wahres Fest der Sinne!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 30g Sambal Badjak
- 25g Misopaste³
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹
- 1 Gurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 18.9g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen 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 2EL veganer Margarine und etwas **Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Nach Geschmack mit der **½ des Currypulvers**, ½TL Salz und etwas Pfeffer verfeinern.



2. Gemüse vorbereiten

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



5. Auflauf backen

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



3. Bohnen kochen

Die **Zwiebelwürfel** und die **½ des Tomatenmarks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **½ des Sambal Badjaks oder mehr nach Geschmack** mit der **Misopaste**, den **grünen und den schwarzen Bohnen** sowie 100ml 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 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 **eingelekten Gemüse** servieren.