



Veganer Kartoffel-Kürbis-Auflauf

garniert mit Tomaten-Kürbiskern-Salsa



ca. 45min



2 Personen

Aufläufe sind super - sie füllen 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 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Sojakochcreme ⁶
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 10g Koriander
- 1 Fleischtomate

Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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.

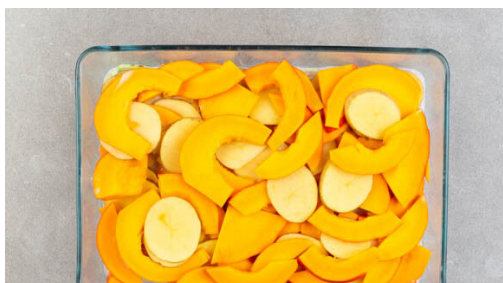
Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 17.8g



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. Gemüsescheiben 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.



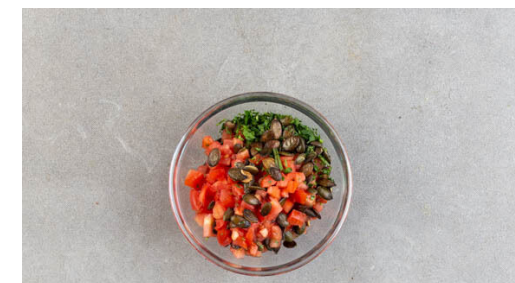
5. Auflauf backen

Das **Gemüse** in der **Sauce** wenden, flach in die Auflaufform drücken und im Ofen 30-40Min. backen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Gemüse** gabelhart 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

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