



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

- 2 Süßkartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 25ml Sambal Oelek
- 25g Misopaste ³
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Gurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

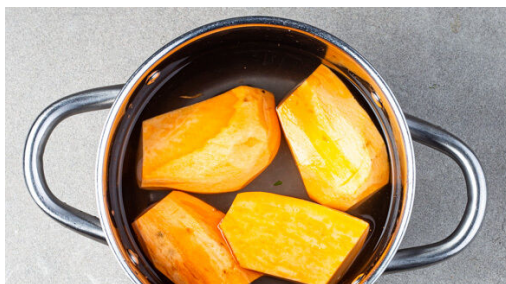
- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

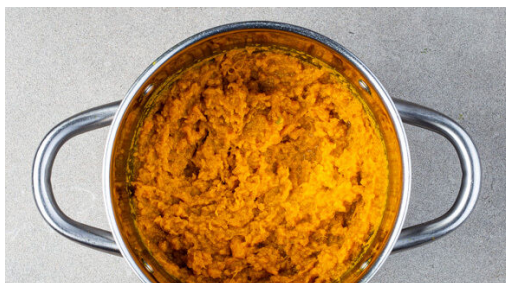
Allergene

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

Energie 629kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 18.8g



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.



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 dem **Currypulver**, ½TL Salz und etwas Pfeffer verfeinern.



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.



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



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 Oeleks 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.



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 **eingelegten Gemüse** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**