



Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf vegan

mit Rucola-Tomaten-Salat



ca. 40min



2 Personen

So ein leckerer Gemüseauflauf ist doch was Feines! Und wenn er dann auch noch vegan ist ... besser geht es nicht, oder? Sogar die selbst gemachte Béchamelsauce, die dem Auflauf mit Süßkartoffeln, Blumenkohl und Zwiebeln die vonnötene Cremigkeit verleiht, ist gänzlich pflanzlich: Cashews, Knobli und Hefeflocken sind das Geheimnis. Und als Topping gibt es frische Petersilie, knusprige Pankobrösel und veganen Käse. Yummy!

- 50g Cashewkerne ⁴
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 10g Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 100g Rucola
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen und Auflaufform
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 39.9g,
Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 18.0g



4. Sauce hinzufügen

2. Topping vorbereiten

5. Salat vorbereiten

3. Sauce pürrieren

6. Auflauf überbacken

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Topping** und dem **Käse** bestreuen. Anschließend 5-10Min. im Ofen überbacken, bis das **Topping** goldbraun und knusprig ist. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.