



Süßkartoffel-Bohnen-Auflauf vegan

mit Gurken-Zwiebel-Salat



ca. 40min



3-4 Personen

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

- 4 Süßkartoffeln
- 500g grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 50g Misopaste ^{1,4}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 1 große Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- 4EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backöfen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 625kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 18.1g



4. Süßkartoffeln stampfen

2. Gemüse vorbereiten

5. Auflauf backen

3. Bohnen kochen

6. Gurken einlegen

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **übrige Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden und mit den **Gurken**, 4EL hellem Essig, 1EL Zucker und ½TL Salz vermengen. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit den **Erdnüssen** garnieren und mit dem **eingelegten Gemüse** servieren.