



Süßkartoffel-Bohnen-Auflauf vegan

mit Gurken-Zwiebel-Salat



ca. 40min



2 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 250g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 25g Misopaste ^{1,4}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 1 Gurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

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

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

Energie 651kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 19.1g



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 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.