



Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Zwiebeln

dazu gedämpfter Brokkoli und Mais



40-50min



4 Portionen

Ein Auflauf geht immer. Schließlich übernimmt der Ofen einen Großteil der Arbeit, das ist schon mal ein unschlagbares Argument. Und dann erst der wohlige Geschmack! Unter dem Blätterteig mit würziger Sauce verstecken sich Kartoffeln, Spinat und Zwiebeln. Dazu servierst du gedämpften Brokkoli und Mais. Dieses Rezept macht Kinder froh - und Erwachsene ebenso! Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 3 Zwiebeln
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Dose Mais

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Pflanzendrink
- 5EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Auflaufform
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

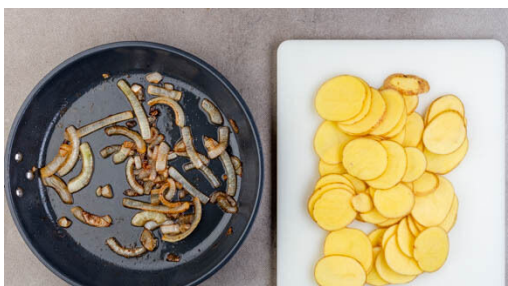
Allergene

Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 17.3g



1. Zwiebel anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Eine mittelgroße Auflaufform einfetten. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2EL vegane Margarine in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann die **Zwiebeln** in ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** in die Auflaufform geben.



4. Auflauf backen

Die Auflaufform auf ein Backblech geben. Den **Blätterteig** ausrollen und über die Form legen, sodass der **Teig** über die Ränder hinausragt. Den **Teig** am Rand der Form fest drücken, dann mit Pflanzendrink bestreichen. Vier Schlitz in den **Teig** schneiden, dann den **Auflauf** 20-25Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun und aufgegangen ist.



2. Kartoffeln anbraten

2EL vegane Margarine in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen, dann die **Kartoffeln** mit 1 kräftigen Prise Salz zugeben und 8-10Min. anbraten, bis sie weich und bräunlich werden, dabei regelmäßig rühren. Esslöffelweise Wasser zugeben damit nichts festklebt. Das **Brühgewürz**, die **½ der Gewürzmischung**, 1EL Mehl mit 100ml Pflanzendrink und 250ml warmem Wasser verrühren.



5. Brokkoli & Mais dämpfen

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit dem **Mais** in die Pfanne geben. So viel Wasser hinzugeben, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Einmal zum Köcheln bringen, dann abgedeckt ca. 5Min. dämpfen, bis der **Brokkoli** leuchtend grün ist und gerade weich wird.



3. Auflauf vorbereiten

Die Hitze reduzieren, die **Sauce** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren zum Köcheln bringen, dann die Hitze ausschalten, sobald die **Sauce** eindickt. Die **Kartoffeln** und den **Spinat** in die Auflaufform geben, dann alles mit der **Sauce** vermengen, bis das gesamte **Gemüse** mit **Sauce** überzogen und gleichmäßig verteilt ist.



6. Fertigstellen & servieren

Die Flüssigkeit aus der Pfanne abgießen, dann den **Brokkoli** und den **Mais** mit 1EL veganer Margarine, etwas von der **restlichen Gewürzmischung** und Salz nach Geschmack vermengen. Den **Auflauf** 5-10Min. abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und mit dem **Brokkoli** und dem **Mais** anrichten und servieren.