



Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Zwiebeln

dazu gedämpfter Brokkoli und Mais



ca. 40min



2 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

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 1 Brokkoli
- 1 kleine Dose Mais

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Pflanzendrink
- 2½EL vegane Margarine
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz

Küchenutensilien

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

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

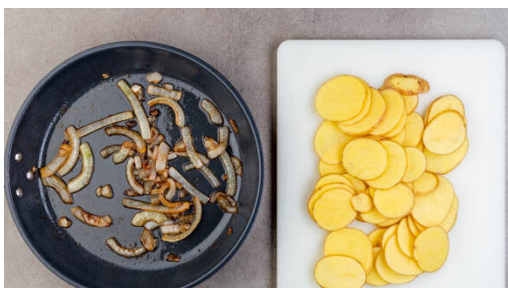
Allergene

Enthält: **Gluten** (1).

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 17.4g



1. Zwiebel anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Eine kleine Auflaufform einfetten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1EL vegane Margarine in einer mittelgroßen 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 halbieren, **eine Hälfte** 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Kartoffeln anbraten

1EL 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. Die **½ des Brühgewürzes**, die **½ der Gewürzmischung**, ½EL Mehl mit 50ml Pflanzendrink und 125ml 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 ½EL 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.