MARLEY SPOON



Veganer Kartoffel-Spinat-Auflauf

dazu gedämpftes Brokkoli-Mais-Gemüse

ca. 40min 2 Portionen

Aufläufe sind echte Klassiker der unkomplizierten Küche – schließlich übernimmt der Ofen den Großteil der Arbeit. Doch vor allem überzeugt das Ergebnis: Unter einer knusprigen Blätterteigdecke und einer fein gewürzten, rein pflanzlichen Sauce verbergen sich Kartoffeln, Spinat und Zwiebeln. Begleitet von gedämpftem Brokkoli und süßem Mais entsteht ein rundum harmonisches Gericht, das Klein und Groß entzückt. Guten Appetit!

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
- 3EL vegane Margarine
- ½EL Weizenmehl [1]
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 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 mit ½EL veganer Margarine ausfetten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. goldbraun braten, dann in die Auflaufform geben. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden.



2. Kartoffeln anbraten

1EL vegane Margarine in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Kartoffeln** mit 1 kräftigen Prise Salz zugeben und 8–10Min. braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, dabei regelmäßig umrühren und esslöffelweise Wasser zugeben damit nichts anhaftet. 50ml Pflanzendrink und 125ml warmes Wasser mit der **½ des Brühgewürzes**, der **½ der Gewürzmischung** und ½EL Mehl verrühren.



3. Auflauf vorbereiten

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



4. Auflauf backen

Die Auflaufform auf ein Backblech stellen. Die **½ des Blätterteigs** über die Form legen, sodass der **Teig** über die Ränder hinausragt. Den **Teig** am Rand der Form festdrücken, dann mit etwas Pflanzendrink bestreichen. Vier Schlitze in den **Teig** schneiden, damit entstehender Dampf entweichen kann, und den **Auflauf** 20–25Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldbraun und aufgegangen ist.



5. Brokkoli & Mais dämpfen

Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. 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. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, dann abgedeckt ca. 5Min. dämpfen, bis der **Brokkoli** leuchtend grün und bissfest, aber nicht zu knackig ist.



6. Fertigstellen & servieren

Die Flüssigkeit aus der Pfanne abgießen, dann ½EL vegane Margarine unterrühren und das **Brokkoli-Mais-Gemüse** nach Geschmack mit der **restlichen Gewürzmischung** und Salz würzen. Den **Auflauf** nach dem Backen 5–10Min. abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und mit dem **Brokkoli-Mais-Gemüse** servieren.