



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 Sambal Oelek, fein abgerundet mit Miso und serviert mit knusprigen Erdnüssen ein wahres Fest der Sinne!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 250g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Minigurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 22.1g



1. Süßkartoffeln kochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen und vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.



4. Süßkartoffeln stampfen

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 2EL veganer Margarine und etwas **Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen. Nach Geschmack mit dem **Currypulver**, 1/2TL Salz und Pfeffer verfeinern.



2. Gemüse vorbereiten

Die **grünen Bohnen** halbieren, dabei die Enden entfernen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** fein würfeln. Die **schwarzen Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Auflauf backen

Die **Bohnen samt Sauce** in eine kleine Auflaufform geben und das **Süßkartoffelpüree** darauf verteilen. Den **Auflauf** im Ofen 8-10Min. goldbraun backen.



3. Bohnen kochen

Die **Zwiebelwürfel** und die **1/2 des Tomatenmarks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **1/2 des Sambal Oeleks oder mehr nach Geschmack** mit der **Misopaste**, den **grünen und den schwarzen Bohnen** sowie 100ml Wasser in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 8-9Min. weich 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.