



Leichter kochen,
besser essen!



KW 31
2015

Veganer Kartoffel-Zucchini-Auflauf

mit Räuchertofu und Tomaten-Soja-Pesto

■ Räuchertofu verleiht diesem Gericht den besonderen pikanten Geschmack. Das Pesto kannst Du auch als Brotaufstrich verwenden, wenn Du die Sojasahne weglässt, damit es ein eher fester Aufstrich wird. Wenn Du es salzarm magst, kannst Du die getrockneten Tomaten mit Wasser abwaschen. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Zucchini



Räuchertofu



Schnittlauch



Tomaten, getrocknet



Hefeflocken



Speisestärke



Kurkuma



Sojasahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	600 g	1200 g
Zucchini	1	2
Räuchertofu 6) ⊕	100 g	200 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Tomaten, getrocknet 15)	100 g	200 g
Hefeflocken 15)	2 g	4 g
Speisestärke 1)	5 g	10 g
Kurkuma 15)	1 g	2 g
Sojasahne 6) ⊕	100 ml	200 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 504 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Gemüsebrühe, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Großer Topf, Sieb, Backofen, kleiner Topf, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Auflaufform

1



1 Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken und 5–8 Min. köcheln lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3



3 Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Räuchertofu** klein schneiden. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. **Getrocknete Tomaten** ein wenig zerkleinern.

4 In einem kleinen Topf 200 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Getrocknete Tomaten, Hefeflocken, Speisestärke, Kurkuma** und Sojasahne in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab zu einem recht flüssigen Pesto verarbeiten.

4



5 Den Boden einer Auflaufform mit etwas Olivenöl bestreichen. **Kartoffel-** und **Zucchinischeiben** darin verteilen. **Räuchertofustücke** darauf geben und das **Pesto** darüber gießen. Im Ofen 15-18 Min. überbacken.

6



6 Kartoffel-Zucchini-Auflauf aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreut genießen!

Tipp: Salz sollte bei diesem Gericht nicht zusätzlich nötig sein, da Hefe und getrocknete Tomaten bereits gesalzen sind. Daher: Zuerst probieren und danach je nach Geschmack nachwürzen. *Deine Sonja*