

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.









7ucchini



Räuchertofi



Schnittlauc



Tomaten, getrocknet



Hefeflocken



Speisestärke



l/.........



Soiasahi

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

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

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

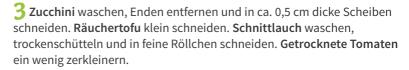
1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

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

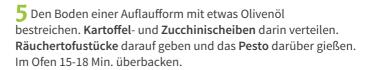


- Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken und 5–8 Min. köcheln lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und in Scheiben schneiden.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.





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.





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

