

Cremiger Kartoffel-Karfiol-Auflauf

Wenn ich von meiner Liebsten die Worte „Auflauf“ und „überbacken“ höre, dann läuten bei mir automatisch die Alarmglocken - im positivsten Sinne. Wenig überraschend also, dass auch dieser cremige Gemüseauflauf alle Erwartungen nicht nur erfüllt, sondern wie so oft, übertroffen hat. Ich bin mir absolut sicher, wenn ich sage: Das Gericht schmeckt eurer ganzen Familie, egal ob jung, alt, Omnivore oder Pflanzenfresser!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für das Gemüse:

- 600g mehlig kochende Kartoffeln geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 600g Karfiol/Blumenkohl in nicht allzu kleine Röschen zerteilt

für die Sauce:

- 1 mittelgroße Zwiebel gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 100g Cashew-Nüsse für mind. 3 Stunden eingeweicht oder für 10 Minuten gekocht
- 300ml Wasser
- 50ml Soja Cuisine
- 1 TL Majoran getrocknet
- ¾ TL Thymian getrocknet
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz

weitere Zutaten:

- vegane Butter für die Auflaufform
- etwas Öl für die Pfanne
- Kräutersalz, Pfeffer, Thymian zum Bestreuen
- veganer Feta nach Belieben zum Überbacken (zerbröseln)

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen. 4-5 Minuten vor Garzeitende den Karfiol dazugeben und bissfest fertig kochen. Danach das Kochwasser abseihen und das Gemüse beiseite stellen.
2. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel goldgelb anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und unter Rühren kurz weiterbraten. Ebenfalls beiseite stellen.
3. Für die Sauce die Cashew-Nüsse abseihen und diese mit Wasser, Soja Cuisine, der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, der gekörnten Gemüsebrühe und einer Prise Muskat in einen Mixbehälter geben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz würzen und zu einer feinen Sauce pürieren. Den Majoran und den Thymian unter die Sauce heben.
4. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, Kartoffel-Karfiol-Gemüse einfüllen und die Cashew-Sauce gleichmäßig darüber verteilen.
Den Auflauf großzügig mit Pfeffer, Kräutersalz und Thymian bestreuen und mit dem zerbröselten Feta toppen!
5. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad für ca. 20-25 Minuten knusprig überbacken.
6. Den Auflauf etwas auskühlen lassen und mit grünem Blattsalat genießen!



Rezeptbeschreibung

Den Karfiol könnt ihr gerne gegen Brokkoli oder Kohlsprossen austauschen, eine Kombination mehrerer Gemüsesorten ist natürlich auch eine Möglichkeit. Anstelle des veganen Fetas könnt ihr auch pflanzlichen Streukäse oder Hefeflocken nehmen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik