



## Gemüse-Auflauf mit Kartoffelkruste – vegan

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Gemüse-Auflauf

- 1 Gratinform (28 x 15 cm)
- 700 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 150 g Kidneybohnen (netto) – abwaschen und abtropfen lassen
- 200 g gemischte Pilze – säubern und in Scheiben schneiden
- 240 g rote Paprika – entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 130 g rote Zwiebeln – fein würfeln
- 120 g Stangensellerie – schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 100 g Karotten – schälen und in 5-mm-Würfel schneiden

### Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne ([selbermachen](#))
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüss
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- 2 Prisen Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Gemüse-Auflauf als Erstes die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. weichgaren. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Anschliessend die Hafersahne in dem Topf erwärmen, die Kartoffeln dazugeben und stampfen. Mit einem Schneebeesen zu einem cremigen Püree verrühren und mit Kristallsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Währenddessen eine grosse Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit den Pilzen ca. 5 Min. braten, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Dann die Pfanne erneut mit 1 EL Erdnussöl erhitzen, die Paprika zusammen mit Karotten und Sellerie ca. 5 Min. braten. Das Tomatenmark einrühren, mit beiden Paprikapulvern und Cayenne

bestäuben und mit Tamari und Gemüsebrühe ablöschen.

Einmal aufkochen, dann Yacon einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze und Zwiebeln zurück in die Pfanne geben und das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas einreduziert ist. anschliessend das Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Gratinform bereitstellen.

Den Pfanneninhalte in die Gratinform füllen und gleichmässig mit Kartoffelpüree bedecken. Wer mag, kann dem Kartoffelpüree mit einer Gabel eine schöne Struktur verleihen. Dann in die Mitte des Ofens schieben und ca. 25 Min. backen, bis die Oberfläche eine Bräunung aufweist.

Den Gemüse-Auflauf auf 4 Teller verteilen und servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 351 kcal
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 8 g