



Kartoffel-Auflauf mit Tofu

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kartoffel-Auflauf mit Tofu

- 420 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g Räuchertofu - in 5-mm-Würfel schneiden
- 80 g Karotten - in 5-mm-Würfel schneiden
- 80 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 1 rote Zwiebel - halbieren und in feine Streifen schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 1 EL Erdnussöl
- 1/2 EL Kartoffelstärke - mit 3 EL Wasser verrühren
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 Knoblauchzehe - schälen und fein hacken
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/3 TL Muskatpulver
- 1/4 TL Räuchersalz
- je 1 TL fein gehackte Petersilie und Majoran
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunden
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für den Kartoffel-Auflauf mit Tofu das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Min. hellbraun anbraten. Dann die Knoblauchzehe dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen; dabei mit Paprika, Muskat, Räuchersalz, Tamari sowie Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Sojasahne einrühren, mit Stärke abbinden und 1 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und den Topf vom Herd nehmen.

Kartoffeln, Tofu, Karotten und Champignons in einer Auflaufform verteilen, mit dem Topfinhalt übergießen und das Ganz gut vermengen. Dann mit Alufolie abdecken und 25 Min. im Ofen backen.

Anschließend die Folie entfernen und den Auflauf weitere 35 Min. goldbraun backen, bis die Kartoffeln weich sind.

Den Kartoffel-Auflauf mit Tofu aus dem Ofen nehmen, mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 404 kcal
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiss: 17 g
- Fett: 15 g