



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Sahnesauce

Zutaten für 2 Portionen

Für den Auflauf

- 450 g Kartoffeln, festkochend - schälen und grob reiben
- 450 g Brokkoli - in Röschen teilen; den Strunk schälen und in Scheiben schneiden
- 500 ml Wasser
- 2 EL Pinienkerne
- 30 g gehackte Petersilie

Für die Sahne-Sauce

- 350 ml Wasser
- 150 ml Sojasahne
- 3 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 30 g Dinkelmehl, hell
- 1 EL Edelhefeflocken
- $\frac{3}{4}$ TL Paprikapulver, geräuchert
- Rosa Pfeffer aus der Mühle (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für das Kartoffel-Brokkoli-Gemüse als Erstes einen Topf mit 2 EL Margarine erhitzen, das Mehl im Sturz dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Dann unter rühren das Wasser dazugeben aufkochen lassen und 10 Min. köcheln lassen, dabei stets rühren.

500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Dann den Brokkoli dazugeben und 3 Min. kochen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Wasser erneut aufkochen lassen.

Die Kartoffeln in das kochende Wasser geben, ebenfalls 4 Min. kochen und über einem Sieb abgiessen. Dann gründlich mit kaltem Wasser spülen, sodass die restliche Stärke ausgeschwemmt wird.

Den Backofen auf 190 °C Umluft mit Gratinierfunktion vorheizen und eine Gratinform 19 x 19 cm bereitstellen.

Nun die Sahne in die Sauce einrühren und mit Hefeflocken, geräuchertes Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer sehr würzig abschmecken (das Gemüse wurde ja nur in Salzwasser gegart).

Die Kartoffeln und Brokkoli in der Gratinform verteilen, die Sauce darübergiessen und im Ofen ca. 10 Min. backen.

Währenddessen die Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne rösten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Dann 1 EL Margarine dazugeben, die Petersilie unterheben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Den Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Petersilien-Pinienkernen und rosa Pfeffer bestreut servieren und genießen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 663 kcal
- Kohlenhydrate: 58 g
- Eiweiß: 19 g
- Fett: 37 g