



Kartoffel-Karotten-Auflauf – Basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kartoffel-Karotten-Auflauf

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und in 0,5-cm-Scheiben schneiden
- 300 g Karotten – schälen und in 0,5-cm-Scheiben schneiden
- 150 g gelbe Karotten – schälen und in 0,5-cm-Scheiben schneiden
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig – ([selbermachen](#))
- ½ Bund Petersilie – fein hacken

Für die Sauce

- 250 ml Soja- oder Hafersahne
- ½ TL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 TL geriebener Ingwer
- ½ rote Chilischote - entkernen und in feine Ringe schneiden
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Currypulver
- 1 Prise Muskatnuss

Für den veganen Käse-Ersatz

- 3 EL Wasser
- 1 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Kartoffel-Karotten-Auflauf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Kartoffel- und Karottenscheiben 5 Min. kochen. Dann über einem Sieb abgiessen; dabei die Brühe in einem Behälter auffangen und für andere Gerichte verwenden.

Das Gemüse in eine Schüssel füllen, mit der Margarine gut vermengen und anschliessend in eine kleine, feuerfeste Auflaufform geben.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Margarine in einem Topf zerlassen. Den Ingwer kurz andünsten, dann die Chilis dazugeben und mit Kurkuma bestäuben. Schliesslich die Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Sauce mit einem grösseren Löffel über dem Gemüse verteilen.

Für den veganen Käse alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls über dem Gemüse verteilen. Dann den Auflauf 15 Min. im Ofen backen.

Den Kartoffel-Karotten-Auflauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 677 kcal
- Kohlenhydrate: 47 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 48 g