



Kartoffelaufbau mit Lauch und Hafersahne-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Für den Kartoffel-Lauch-Aufbau

- 1 runde Gratinform (ca. 25 cm Ø)
- 400 g Kartoffeln, festkochend – schälen, waschen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 240 g Lauch – komplett mit Grün in 5-mm-Ringe schneiden, über einem Sieb gründlich spülen und abtropfen lassen
- 2 EL Mandelsplitter
- 3 EL gehackte Petersilie

Für die Hafersahne-Sauce

- 280 ml Hafersahne - [selbermachen](#)
- 100 ml Haferdrink
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Muskatnusspulver
- 1 TL Räuchersalz
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser anrühren
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Für den Kartoffel-Lauch-Auflauf als Erstes den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und darin den Lauch ca. 3 Min. kochen. Danach über einem Sieb abgiessen, dabei 100 ml vom Kochwasser auffangen, und abtropfen lassen.

Für die Hafersahne-Sauce; die Hafersahne, Haferdrink und die 100 ml Kochwasser in den Topf geben und aufkochen. Mit Edelhefeflocken, Muskatnuss, Räuchersalz und Pfeffer würzen. Dann den Zitronensaft einrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer und mit der Stärke abbinden.

Die Kartoffeln und den Lauch in die Gratinform geben, mit der Hafersahne-Sauce übergiessen und gut vermengen. Dann 40 - 45 Min. im Ofen backen.

In den letzten 5 Min. die Mandelsplitter darübergaben und mitbacken.

Den Kartoffel-Lauch-Auflauf aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Schliesslich die Petersilie darüberstreuen und den Auflauf servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser
Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 318 kcal
- Kohlenhydrate: 24 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 21 g