

Kartoffel-Champignon-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kartoffel-Champignon-Auflauf

- 300 g Kartoffeln, mehligkochend
- 200 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 3 Tomaten (300 g.) - in Scheiben schneiden
- 120 g Zwiebeln - fein würfeln
- 1 EL Vollkorn-Dinkelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Soja- oder Hafersahne
- 3 EL Bio-Margarine, vegan
- 2 Prisen Muskatnuss
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 TL fein gehackter Thymian
- 1 TL fein gehackter Rosmarin

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Als Erstes die Kartoffeln in der Schale garen; anschliessend die Schale entfernen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in 2 EL Margarine anbraten. Dann die Champignon dazugeben und weitere 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.

Das Dinkelmehl mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, unter das Champignon-Zwiebel-Gemisch heben und weitere 2 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann die Masse in eine Auflaufform füllen, glattstreichen und mit den Tomatenscheiben belegen.

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben. Mit der Sahne und der restlichen Margarine zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

Den Kartoffelbrei über die Tomatenscheiben geben, glattstreichen und ca. 25 Min. im Ofen backen.

Den Kartoffel-Champignon-Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf zwei Teller verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 467 kcal, Kohlenhydrate: 45 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 25 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/champignon-kartoffel-auflauf.html>