

Kartoffelauflauf mit Sellerie und Birne

Zutaten für 4 Portionen

Für den Kartoffelauflauf

- 500 g Kartoffeln, festkochend – schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 200 g Knollensellerie – schälen und grob reiben
- 250 g Birnen – vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 3 EL Mandelstifte – fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Mandeldrink
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Margarine, vegan
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 Prisen Muskatnusspulver
- 2 Zweige Thymian – Blätter zupfen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen; eine Gratinform mit Margarine einfetten und bereitstellen.

Den Mandeldrink zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf füllen, einmal aufkochen lassen, dann mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln dazugeben und 5 Min. kochen lassen.

Dann das Mandelmus und die Hefeflocken einrühren, Sellerie und Birnen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Topfinhalt in die Gratinform füllen und für 35 Min. in den Ofen schieben.

Den Kartoffelauflauf aus dem Ofen nehmen und mit Mandelstiften und Thymian bestreuen.

Zusammen mit einem knackig-frischen Salat geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 445 kcal, Kohlenhydrate: 69 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kartoffelauflauf-mit-sellerie.html>