



Gebratener Lauch auf veganer Hirtengenuss Creme

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Lauch | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Rosmarin, frisch | 5 g |
| Baguette | 1 St. |
| Oliveöl | 5 EL |
| Sojasauce | 2 EL |
| Brauner Zucker | 1 EL |
| Veganer Hirtengenuss | 200 g |
| Veganer Frischkäse, Natur | 100 g |
| Sojagurt | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lauch längs halbieren, Wurzelende entfernen, in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Baguette im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. In einer Pfanne 1 EL Oliveöl auf hoher Stufe erhitzen. Lauch darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Rohrzucker zugeben. Lauch auf kleiner Stufe ca. 2 Min. weiterbraten, bis Flüssigkeit verschwunden ist, und beiseitestellen.
3. Hirtengenuss mit einer Gabel gründlich zerdrücken, veganen Streichkäse Natur, Sojagurt, Knoblauch und 3 EL Oliveöl zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Vegane Hirtengenuss Creme auf einem Teller mit einem Löffel gleichmäßig verstreichen, mit 1 EL Oliveöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen. Den gebratenen Lauch darauf verteilen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 422 kcal |
| Kohlenhydrate | 41 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 26 g |