

Kartoffelauflauf mit Bärlauch und Räuchertofu

Zeit gesamt
1h



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Räuchertofu	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Bärlauch	40 g
Knoblauchzehen	2 St.
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Haferdrink Barista	100 ml
Speisestärke	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Vemondo Reibegenuss	150 g
Margarine, vegan	1 TL
Paniermehl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Schneebesen

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. zugedeckt garen.
2. Räuchertofu würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Räuchertofu und Zwiebel darin ca. 5 Min. braten.
3. Bärlauch waschen, trocken schütteln und eine Hälfte grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur, Haferdrink Barista und Speisestärke mit einem Schneebesen gründlich verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bärlauch und Knoblauch zugeben und unterheben.
4. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Anschließend in eine Auflaufform geben und mit Räuchertofu und Zwiebel vorsichtig vermengen. Bärlauch-Masse über die Kartoffeln gießen und mit Reibegenuss bestreuen. Auflauf im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
5. In einer Pfanne Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Paniermehl zugeben und ca. 5 Min. goldbraun rösten. Die andere Hälfte des Bärlauchs fein hacken. In einer Schüssel geröstetes Paniermehl und Bärlauch vermischen und mit Salz würzen.
6. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Kartoffelauflauf mit Bärlauch und Räuchertofu auf Tellern verteilen und mit Bärlauchbröseln garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt des Paniermehls können auch selbstgemachte Semmelbrösel aus alten Brötchen verwendet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g