Veganer Nudelauflauf mit Gemüse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Penne Rigate	500 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Majoran, getrocknet	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Sojadrink	300 ml
Vemondo Reibegenuss	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Karotten ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Danach mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. braten. Mit Weißwein ablöschen, Sojadrink zugeben und aufkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In einer Auflaufform Penne, Karotten, Zucchini und veganen Streukäse abwechselnd schichten. Zum Schluss mit Sauce übergießen, veganen Reibegenuss darübergeben und 1 EL Öl darüberträufeln. Im Ofen ca. 20 Min. überbacken.

5. Veganen Nudelauflauf mit Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	739 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	19 g