

Veganer Spargel-Kartoffel-Auflauf

Zeit gesamt 50min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen 1 Bund weißer Spargel grüner Spargel 1 Bund kleine Kartoffeln, vorw. festk.1 kg Salz Margarine, vegan 4 EL 4 EL Weizenmehl, Type 405 200 ml Weißwein, trocken 500 ml Sojadrink Lorbeerblätter, getrocknet 1 St. Pfeffer, schwarz gemahlen

Muskatnuss, gemahlen

Vemondo Reibegenuss

Petersilie, frisch

150 g

10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, Sieb

- 1. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abscheiden und im unteren Drittel schälen. Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und viertel. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. kochen lassen.
- 2. In einem Topf Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit Mehl bestäuben und ca.
- 2 Min. anschwitzen. Nach und nach mit Weißwein ablöschen. Dabei kräftig rühren. Sojadrink und Lorbeerblatt zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. In einer Auflaufform Kartoffeln und Spargel mischen und Sauce darübergeben. Auflauf mit veganem Reibegenuss bestreuen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
- 4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Veganen Spargel-Kartoffeln-Auflauf vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g