



Blumenkohl-Süßkartoffel-Auflauf vegan

mit Rucola-Tomaten-Salat



ca. 40min



2 personen

So ein leckerer Gemüseauflauf ist doch was Feines! Und wenn er dann auch noch vegan ist ... besser geht es nicht, oder? Sogar die selbst gemachte Béchamelsauce, die dem Auflauf mit Süßkartoffeln, Blumenkohl und Zwiebeln die vonnötene Cremigkeit verleiht, ist gänzlich pflanzlich: Cashews, Knobi und Hefeflocken sind das Geheimnis. Und als Topping gibt es frische Petersilie, knusprige Pankobrösel und veganen Käse. Yummy!

Wat je van ons krijgt

- 50g cashewnoten ⁴
- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 teen knoflook
- 50g panko ¹
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 250g cherrytomaten
- 100g rucola
- 75g Willicroft vegan geraspte topping

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem ¹
- 1tl mosterd ²
- 2½g peper en zout
- 45ml olijfolie
- 5ml balsamicoazijn ³

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- staafmixer met beker
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Zwaveldioxide en Sulfiten (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 39.9g, koolhydraten 50.3g, eiwit 18.0g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Cashews** in einem hohen Gefäß in 100ml heißem Wasser einweichen. Den **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. Die **Süßkartoffel** in ca. 0,5cm dicke, runde Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen vorbacken.



4. Sauce hinzufügen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in 8 Spalten schneiden. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die **Sauce** über das **Gemüse** gießen und alles vorsichtig mit der **½ der Petersilie** vermengen. Die **Zwiebelspalten** auf dem **Gemüse** verteilen, dann den **Auflauf** weitere ca. 10Min. im Ofen backen.



2. Topping vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Paniermehls** mit **1EL Hefeflocken**, der **½ des Knoblauchs**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Salat vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren und unter den **Rucola** heben. 1EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig und 1TL Senf verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen.



3. Sauce pürieren

Den **restlichen Knoblauch**, die **übrigen Hefeflocken**, 1EL Mehl, 2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in das hohe Gefäß zu den **Cashews** geben und mit einem Stabmixer zu einer möglichst cremigen **Sauce** pürieren, dabei langsam 200ml Wasser zugießen.



6. Auflauf überbacken

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Topping** und dem **Käse** bestreuen. Anschließend 5-10Min. im Ofen überbacken, bis das **Topping** goldbraun und knusprig ist. Den **Auflauf** auf Teller verteilen, mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.