

Frühlings-Rezept



Spitzkohl-Möhren-Auflauf

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 45 Minuten plus 30 Minuten Backzeit



Zutaten Auflauf und Sauce:

- 900 g Spitzkohl, 1 großer Spitzkohl
- 500 g Möhren
- 75 g Frühlingszwiebeln, ca. 3 Stück
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 75 g Margarine
- 2 EL Mehl
- 300 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g Veganer „Parmesan-Ersatz“
- 300 g Lasagneplatten oder Nudeln
- 2 TL Oregano
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

Zutaten veganer „Parmesan-Ersatz“:

- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Mandeln
- 25 g Hefeflocken
- 25 g Paniermehl
- ¼ TL Salz
- 3 Prisen Geräuchertes Paprika oder edelsüßes Paprika

Zubereitung Spinatrollen:

Spitzkohl und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Spitzkohl und Möhren rund 2 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren und abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken.

50 g Margarine im Topf erwärmen und Spitzkohl, Möhren, Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz andünsten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die helle Sauce 25 g Margarine erwärmen, mit dem Mehl verrühren, kurz anschwitzen und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Rund 2 – 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine große oder zwei kleine Auflaufformen fetten und mit Lasagneplatten auslegen. Gemüsemischung und helle Sauce abwechselnd mit den restlichen Lasagneplatten schichten. Als letzte Schicht die helle Sauce verwenden.

Mit dem veganen „Parmesan-Ersatz“ bestreuen und bei 200° Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft rund 30 Minuten backen.

Frühlings-Rezept

Zubereitung veganer „Parmesan-Ersatz“:

Sonnenblumenkerne und Mandeln in der Pfanne ohne Fett rösten und fein mahlen. Mit den weiteren Zutaten vermischen.

Tipps:

Den veganen „Parmesan-Ersatz“ schon vor der Zubereitung des Auflaufs herstellen.

Er kann für jede Quiche und jeden Auflauf verwendet werden. Und schmeckt auch als Zutat in Gemüsepuffern.



Varianten

Dieser Auflauf schmeckt auch mit anderen Gemüsen gut, z. B. Broccoli, Porree, Spinat

Statt der Sonnenblumenkerne können Sie auch Pinien- oder Zedernkerne verwenden für den veganen „Parmesan-Ersatz“.

Statt Lasagneplatten können auch andere Nudeln verwendet werden. Diese vorher kochen (al dente), mit dem vorgegarten Gemüse vermischen und die helle Soße darüber geben.

Käseliebhaber verwenden Parmesan und geben vielleicht noch geriebenen Gouda auf den Auflauf.

Quelle für den veganen „Parmesan-Ersatz“: leicht geändert aus „Das geniale Familien-Kochbuch“ von Edith Gätjen und Prof. Dr. Markus Keller, 2. Auflage 2020, ISBN 978-3-432-11089-9

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
Mai 2021