SABINE
SCHREINER
GUT ESSEN – BESCHWINGT LEBEN

GEMÜSE-AUFLAUF

ZUTATEN

2–3 Personen

2 Kohlrabi
2 große Karotten
500 g gekochte und geschälte Kartoffeln
Ca. 300 schon vorgekochte rote Linsen
250 ml Sojasahne, o.ä.
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
100 g geriebener Käse oder Mandelblättchen und Mandelmus oder Mischung aus ca. 50-100 g gehackten Nüssen,
frischen Kräutern, z. B. 1 Bund Petersilie, und
Olivenöl zum Überbacken

ZUBEREITUNG

Kohlrabi und Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In wenig Wasser leicht andünsten. Die bereits gekochten und geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Gemüse und die vorgekochten roten Linsen abwechselnd in eine Form schichten. Sojasahne nach Belieben würzen und über dem Gemüse verteilen. Zum Schluss den Käse auf den Auflauf geben. Im Ofen ca. 20-30 Minuten bei 180 Grad backen.

Tipp:
Statt Käse zu verwenden, kann der Gemüseauflauf auch mit Mandelmus und Mandelblättchen oder eine Nuss-Kräuter-Mischung überbacken werden.
Für ersteres 4 EL Mandelmus mit 100 ml Wasser verrühren und über den Auflauf geben, anschließend die Mandelblättchen darüberstreuen.
Für die Nuss-Kräuter-Mischung vermengen Sie die gehackten Nüsse, gewünschte Kräuter und Olivenöl, bis die Masse geschmeidig ist. Bitte geben Sie diese Mischung erst 10 Minuten vor Ende der Backzeit über den Auflauf.

Bahnhofstr. 108 | 82166 Gräfelfing | 0174 8804 141 | info@sabine-schreiner.de | www.sabine-schreiner.de