

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Auflauf (Backofen)

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

4 Fenchelknollen, 7-8 Kartoffeln, 2 große Möhren, Blattpetersilie, 150-200 g Soja-Hack (Aldi / Edeka), 200-250 g Wilmersburger Pizzaschmelz, Öl z. Braten, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chiliflocken, 1 P. Sojasahne, evtl. 1 Prise Kümmel; 2 kleingeschn. Äpfel.

Zubereitung:

Pell-Kartoff. erstellen, Kartoff. & Fenchel in mittlere, Möhren in feine Scheib. schneiden, Fenchel & Möhren andünsten, Apfelstücke für kurze Zeit hinzu, dann Gewürze hinzu; Kartoffeln & Veggi-Hack (od. R.-Tofu) anbraten, salzen; Pizzaschmelz mit Soja-sahne & Pfeffer & Kurkuma verrühren; in Auflaufform schichten: Hälfte der Gemüse- & Kartoffel-Tofumasse, Hälfte der Schmelzmasse, danach jew. 2. Hälfte ... darübergerben; Backofen: 200 °C, 20 min; Camping-Backofen: kleine Gas-Stufe, 30 min; kleingeschnittene Petersilie beim Servieren überstreuen.

Variationen:

Gewürf. Räuchertofu statt Veggie-Hack; Staudensellerie, Lauch, Rosenkohl, etc.. Hefeschmelz statt Pizzaschm.: 3 EL Mehl, 4 EL Hefeflock., 2 EL Margarine, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe; Zutaten in kl. Topf unter Rühren erhitzen, bis sich ein heller 'Schmelzkäse' gebildet hat.

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2013

Links:

Bilder:



[Camping]