

Grüne Bohnen-Kartoffel-Auflauf mit 'Speck' (Räuchertofu)**Auflauf (Backofen)**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

750 g Prinzess-Bohnen, 5-7 gr. Kartoffeln, 1-2 gewüf. Möhren, ca. 250 g gewürfelter Räuchertofu, 1 kleingeschn. Zwiebel, evtl. 1-2 kleingeschn. Knoblauchzehen, evtl. 1 feingeschn. Stg. Lauch, 1 Pk. Sojasahne (200 ml), 150 g Pizzaschmelz (z.B. Wilmersburger), 100 g Cheezly - Edamer Style, ca. 150 g gewüf. Sellerie, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Kala Namak (Schwefelsalz: Ei-Geschmack!).

Zubereitung:

Bohnen putzen, in 2 cm große Stücke schneiden & in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut, Möhre & Sellerie bissfest garen, dann abgießen; Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden; Zwiebel & Räuchertofu scharf anbraten, anschließend unter die Bohnen mischen; Kartoffeln mit Salz, Pfeffer & Kurkuma würzen & knusprig braten; Bohnen in Auflaufform geben, die Hälfte des Pizzaschmelzes darüber streuen, dann die Bratkartoffeln darauf schichten*; den Rest des Schmelzes & zerbrös. Cheezly mit der Sojasahne verrühren, evtl. mit Salz / Schwefelsalz & Pfeffer nachwürzen & über den Auflauf gießen; alles ca. 30 min. bei 180 °C (Umluft) überbacken.

Variationen:

*: Möglichst noch 1/2 Tomate (in feine Scheiben geschnitten) hinzufügen!
alternativ: Strauch- od. Wachsbohnen (gfs. gemischt); Pellkartoffeln statt Bratkartoffeln; statt Räuchertofu: gfs. Frikadellenbrösel oder (marinierte) Sojaschnetzel.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Man kann auch TK-Bohnen verwenden.

Links:

Bilder: