
Tomaten-Gemüse-Auflauf



ZUBEREITUNG

Für die vegane Käsesauce

Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.

Für die Käsesauce, schälen Sie den Kürbis und schneiden ihn in grobe Stücke. Geben Sie den Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und geben Sie eine feuerfeste Form mit Wasser ebenfalls auf das Blech. Im Anschluss ca. 25-30 Min backen.

Nach Ende der Backzeit, entnehmen Sie den Kürbis und stellen diesen zum Gratinieren des Auflaufs zur Seite. Den Ofen nicht ausschalten.

Danach lassen Sie die Cashewkerne abtropfen und spülen diese nochmals ab. Geben Sie nun alle Zutaten der Käsesauce in den Hochleistungsmixer und mixen Sie alles zu einer glatten Masse. Bei Bedarf würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach.

ZUTATEN

Für die vegane Käsesauce

500 g Kürbis, Sorte
Butternuss

300 g Cashewkerne,
eingeweicht

1 Saft von Zitrone

2 EL Tamari

2 EL Nährhefe

50 ml Wasser

Salz und Pfeffer

Dauer:

Ca. 90 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Für den Tomaten-Gemüse-Auflauf

Nun bereiten Sie die Tomatensauce vor. Hierfür schneiden Sie den Fenchel und die Paprika in feine Würfel. Hacken Sie ebenfalls den Knoblauch und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Streifen.

Erhitzen Sie ein wenig Olivenöl in einer Pfanne und dünsten Sie den Fenchel und die Paprika an. Geben Sie dann den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hinzu und dünsten Sie das Gemüse. Fügen Sie das Paprikapulver hinzu und schwitzen Sie es weitere 2 Minuten mit an.

Lassen Sie die eingeweichten Tomaten abtropfen und tupfen Sie sie trocken. Schneiden Sie diese in feine Stücke. Im Anschluss geben Sie die Dosentomaten, getrockneten Tomaten sowie die Gewürze zu dem Gemüse und lassen Sie alles ca. 30 min einköcheln.

Bereiten Sie nun das Auflaufgemüse vor. Schneiden Sie die Zucchini in Scheiben und dünsten Sie diese in einer Grillpfanne an, bis sich das Grillmuster auf den Scheiben abzeichnet. Grillen Sie ebenfalls in Scheiben geschnittene Auberginen und Paprika. Sollten Sie keine Pfanne mit Grillmuster haben, empfiehlt es sich das Gemüse im Ofen zu grillen.

In eine gefettete Auflaufform geben Sie nun zunächst eine Schicht Tomatensauce, danach geben Sie Zucchini-, Auberginen- und Paprikascheiben obendrauf und im Anschluss die Käsesauce. Fahren Sie so fort bis sowohl die Saucen als auch das Gemüse aufgebraucht sind. Die obere Schicht sollte die Käsesauce bilden.

Für den Tomaten-Gemüse-Auflauf

Für 6 Personen

3 Zucchini

2 Auberginen

2 Paprika, rot

2 Fenchelknollen

8 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

2 gelbe
Paprikaschoten

4 Tomaten (Pelati)

Dosen

10 Tomaten, getrocknet
und eingeweicht

2 TL Paprikapulver,
geräuchert

2-3 Rosmarin- und
Thymianzweige
Salz und Pfeffer

Olivenöl

Dauer:

Ca. 90 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Geben Sie den Auflauf in den Ofen, decken Sie die Form mit einer weiteren gleichgrossen Auflaufform zu und backen Sie den Tomaten-Gemüse-Auflauf für 30 Min.

Nach 30 Min Backzeit des Auflaufs, entfernen Sie die obere Auflaufform backen alles für weitere 10 Min.

Für den Salat

Für den Salat waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie mit dem Sparschäler feine Streifen, welche Sie im Anschluss zu Röllchen formen. Waschen Sie ebenfalls den Spinat und Koriander und tupfen Sie ihn trocken. Entfernen Sie die Stiele von Spinat und Koriander. Geben Sie den Spinat, Korianderblätter, Sprossen mit der Zitronenzeste in eine Schüssel und vermengen Sie alles mit Olivenöl und Zitronensaft. Rösten Sie die Pinienkerne leicht ohne Öl in einer Pfanne an.

Sobald der Auflauf fertig ist, geben Sie den Salat, die Zucchinirollchen sowie Pinienkerne auf den Auflauf und streuen die Pinienkerne obendrauf. Alternativ kann der Salat als Beilage gewählt werden.

Hinweis:

Wenn Sie keine zweite gleichgrosse Auflaufform besitzen, besteht die Möglichkeit Aluminiumfolie zu verwenden.

Für den Salat

1 Zucchini

1 Bund Koriander

2 Spinat

Händevoll

1 Sprossen

Handvoll

1 Pinienkerne

Handvoll

1 TL Zitronensaft

½ Zeste von Zitrone

Olivenöl

1 Prise Fleur de Sel

Dauer:

Ca. 90 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
