



Gebratener Lauch auf veganer Hirtengenuss Creme

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Baguette	1 St.
Olivenöl	5 EL
Sojasauce	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Vegane Hirtengenuss	200 g
Vegane Frischtaufstrich, Natur	100 g
Sojaghurt	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lauch längs halbieren, Wurzelende entfernen, in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Baguette im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Lauch darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Rohrzucker zugeben. Lauch auf kleiner Stufe ca. 2 Min. weiterbraten, bis Flüssigkeit verschwunden ist, und beiseitestellen.
3. Hirtengenuss mit einer Gabel gründlich zerdrücken, veganen Streichgenuss Natur, Sojaghurt, Knoblauch und 3 EL Olivenöl zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Vegane Hirtengenuss Creme auf einem Teller mit einem Löffel gleichmäßig verstreichen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen. Den gebratenen Lauch darauf verteilen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	422 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	26 g