



Vegane Kaiser-Kasserolle mit Kartoffeln

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|--------|
| Brokkoli | 1 St. |
| Blumenkohl | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Kartoffeln, festkochend | 800 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Margarine, vegan | 40 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 40 g |
| Haferdrink | 500 ml |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 150 g |
| Salz | |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Röstzwiebeln | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Schneebesen

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und Röschen in mundgerechten Stücken abschneiden. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem Topf auf mittlerer Stufe Knoblauch, Margarine und Mehl erhitzen und verrühren. Nach und nach Haferdrink mit einem Schneebesen einrühren, bis eine klümpchenfreie Soße entsteht, kurz aufkochen, auf kleine Stufe stellen, veganen Streichgenuss Natur und 1 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Muskat würzig abschmecken.
3. In einer Auflaufform Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Kartoffeln und helle Soße vermischen und gleichmäßig verteilen. Kaiser-Kasserolle für ca. 30 Min. backen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kaiser-Kasserolle vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit Röstzwiebeln und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kann auch tiefgefrorenes Kaisergemüse verwendet werden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 570 kcal |
| Kohlenhydrate | 84 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 16 g |
| Fette | 21 g |