



Veganer Spargel-Kartoffel-Auflauf

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	1 Bund
grüner Spargel	1 Bund
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Margarine, vegan	4 EL
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Sojadrink	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Vemondo Reibegenuss	150 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Weißen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und viertel. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. kochen lassen.
2. In einem Topf Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen. Nach und nach mit Weißwein ablöschen. Dabei kräftig rühren. Sojadrink und Lorbeerblatt zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. In einer Auflaufform Kartoffeln und Spargel mischen und Sauce darübergeben. Auflauf mit veganem Reibegenuss bestreuen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Veganen Spargel-Kartoffeln-Auflauf vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g