



Vegetarischer Rosenkohl- Auflauf

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rosenkohl, frisch	750 g
Räuchertofu	350 g
Öl	4 EL
Zucker	
Schlagsahne	400 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Speisestärke	1 EL
Rosenpaprika	1 TL
Appenzeller	100 g
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, grobe Reibe

1. Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Währenddessen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Rosenkohl waschen, Strunk dünn abschneiden, unschöne Blätter entfernen und halbieren. Geräucherten Tofu würfeln.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Rosenkohl zugeben, zuckern und ca. 8 Min. braten. Rosenkohl mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Währenddessen in einer Schüssel Tofu mit 1 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer und 1 TL Paprikapulver vermengen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu darin ca. 3 Min. kross anbraten.
5. In einer Auflaufform Rosenkohl, Sahnesauce, Kartoffeln und gebratenen Tofu miteinander vermengen. Appenzeller grob darüber reiben und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun überbacken.
6. Währenddessen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Rosenkohl-Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du den Auflauf vegan möchtest, ersetze Sahne durch Sojadrink und verzichte auf den Appenzeller. Stattdessen kannst du dir als Topping etwas Paniermehl in Margarine anrösten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	656 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	34 g