




FAIR TRADE

Rezept

Winterlicher Gemüseauflauf

Winterlicher Gemüseauflauf

mit feiner Cashewsahnesauce



4 Personen



Zubereitung: 30 Min.
Backen: 30 Min

ZUTATEN

350 g	Rosenkohl
400 g	Kürbis oder Süskartoffeln
300 g	Knollensellerie
220 g	Randen, gekocht
1 kleine	Zwiebel

Für die Cashewcremesauce:

150 g	Cashewbruch
100 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sojamilch, ungesüsst
1 grosse	Knoblauchzehe
1 EL	Tamari
1 EL	Hefeflocken
	Salz und Pfeffer

*Produkte aus dem claro Sortiment

ZUBEREITUNG

- 1) Die Cashews mit kochend heissem Wasser übergiesen und mind. 10 Min einweichen.
- 2) Den Backofen vorheizen auf 180 Grad Celsius Umluft.
- 3) In der Zwischenzeit Kürbis/Süskartoffeln, Sellerie und Randen in jeweils ca 1,5-2 cm grosse Würfel schneiden. Den Rosenkohl waschen und ggf. die äusseren Blätter abschneiden. Rosenkohl, Sellerie und Kürbis 5-10 Min dampfgaren. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.
- 4) Den Knoblauch schälen und in einem Standmixer zusammen mit den eingeweichten, abgetropften und abgespülten Cashewkernen, Gemüsebrühe, Sojamilch, Tamari und Hefeflocken fein pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn du keinen Standmixer hast, kannst du die Sauce auch mit dem Stabmixer pürieren.
- 5) Die gedämpften Gemüsestücke zusammen mit den Zwiebelstreifen in eine Auflaufform verteilen und die Sauce darüber leeren.
- 6) Im Ofen überbacken während 25-30 Min.

TASTE TIPP

Anstelle von Sojamilch kannst du auch einen anderen ungesüssten Pflanzendrink verwenden.