

Rezept

Spinat-Kartoffel-Auflauf

Ein Rezept von Spinat-Kartoffel-Auflauf, am 18.12.2025

Zutaten

20 g	getrocknete Mischpilze	60 g	getrocknete Tomaten (in Öl)
2	Knoblauchzehen	400 ml	Sojamilch
2 TL	Speisestärke	2 EL	Öl
1 Pck.	TK-Zwiebel-Duo	200 g	TK-Blattspinat (nicht zu Blöcken gepresst)
	Kräutersalz		Pfeffer
1-2 EL	Essig (z.B. Aceto balsamico)	400 g	gepelzte gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
1	Brötchen	50 g	gesalzene, geröstete Cashewkerne
2 TL	körniger Senf		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Pilze mit den Fingern fein zerbröseln. Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln, Knoblauch schälen. Sojamilch und Speisestärke verrühren.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin das Zwiebel-Duo mit den Pilzen anbraten. 1 Knoblauchzehe dazupressen, Sojamilch dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Gefrorenen Spinat und Tomaten dazu geben, mit Kräutersalz, Pfeffer und Essig würzen.
3. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform (15 × 20 cm) flach verteilen, die Spinatmischung darüberschichten. Im Ofen (Mitte) in 20 - 25 Min. goldbraun backen.
4. Für die Kruste das Brötchen in kleine Stücke zupfen und im elektrischen Blitzhacker mit den Cashewkernen, Senf, übrigem Öl und restlichem Knoblauch grob zerkleinern. Nach 10 Min. Backzeit über den Auflauf streuen.