

## Rezept

# Veganer Frittata-Auflauf

Ein Rezept von Veganer Frittata-Auflauf, am 11.12.2024

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>2</b> rote Zwiebeln                                      | <b>2 kleine</b> Zucchini                        |
| <b>4 große</b> Kartoffeln                                   | <b>100 g</b> Kirschtomaten                      |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                                      | <b>2 EL</b> Olivenöl                            |
| <b>600 ml</b> Ei-Ersatz z.B. vEGGie von Garden Gourmet      | <b>100 ml</b> Wasser                            |
| <b>1 TL</b> Salz  | <b>1 TL</b> Thymian                             |
| <b>1 TL</b> Oregano   | <b>1 TL</b> Majoran                             |
| <b>2 EL</b> Paniermehl oder Hefeflocken                     | <b>ca. 6</b> getrocknete Tomaten in Öl          |
| <b>200 g</b> veganer Reibekäse z.B. Reibegenuss von SimplyV | <b>7-8 Scheiben</b> veganer Käse z.B. von bedda |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 Tarte-/Springform ø 28 cm (ca. 12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 477 kcal, 19 g F, 6 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

---

2. Zwiebeln, Zucchini und Kartoffeln schälen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden.

---

3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.

---

4. Vorbereitetes Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, das Öl darüber gießen und alles für 15 Minuten backen.

---

5. Ei-Ersatz in eine große Rührschüssel geben und mit Wasser glatt rühren.

---

6. Salz, Thymian, Oregano, Majoran sowie Paniermehl dazugeben und verrühren.

---

7. Gemüse aus dem Ofen sowie getrocknete Tomaten und 150 g geriebenen Käse hinzufügen und noch einmal gut durchrühren.

---

8. Eine Tarte- oder Springform mit Backpapier auslegen und die Hälfte der Masse hineingeben.

---

9. Scheibenkäse darauflegen und dann die restliche Ei-Gemüse-Käse-Masse darauf verteilen.

---

10. Auflauf bei 180°C Umluft für 15-20 Minuten in Ofen geben. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den restlichen geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen und knusprig gold backen.