

Rezept

Veganer Frittata-Auflauf

Ein Rezept von Veganer Frittata-Auflauf, am 11.12.2024

Zutaten

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