

Rezept

Veganes gratiniertes Ofengemüse

Ein Rezept von Veganes gratiniertes Ofengemüse, am 25.05.2026

Zutaten

FÜR DAS OFENGMÜSE:

1 kg	blaue Kartoffeln (ersatzweise normale vorwiegend festkochende Kartoffeln)		Salz
1/2	Zitrone	500 g	Schwarzwurzeln
1/2 Bund	Oregano	1/2 Stange	Lauch
3 EL	Olivenöl	4 Zweige	Rosmarin
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 TL	Rauchsalz (ersatzweise Meersalz)
		250 g	junger TK-Spinat

FÜR DIE GRATINIERMASSE:

200 g	Nussahne (siehe Rezept-Tipp unten, ersatzweise Pflanzensahne zum Kochen)	3 TL	Flohsamenschalen
1/3 TL	frisch geriebene Muskatnuss	1/2 TL	Kala Namak (ersatzweise Salz)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 TL	Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)
1 TL	Olivenöl	1/2 TL	Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup)
		1 EL	Hefeflocken

AUSSERDEM:

- 1** Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 - 3 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke knapp mit Salzwasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. vorkochen. Inzwischen die Schwarzwurzeln waschen, schälen (dabei am besten Einweghandschuhe tragen) und in 2 cm lange schräge Stücke schneiden. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Die Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Das Wasser mit Salz abschmecken, die Wurzeln aufkochen und ca. 10 Min. vorkochen. Dann das Gemüse abgießen und im Sieb ausdampfen lassen.
- Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in 1/2 cm breite Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. 3 - 4 Oreganospitzen beiseitelegen, die restlichen Blätter und Nadeln abstreifen und hacken.
- Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Kartoffel- und Schwarzwurzelnstücke mit Olivenöl, Rauchsalz, Kräutern und 1 TL Pfeffer vermengen, alles in die Auflaufform geben. Den Lauch dazugeben und kurz unterheben. Den TK-Spinat in kleinen Nestern auf das Gemüse legen und alles im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. garen.

4. Für die Gratiniermasse alle Zutaten im Standmixer oder in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse quellen lassen und nach 30 Min. Backzeit in Klecksen auf das Gemüse setzen. Das Gemüse im Ofen (unten) in ca. 25 Min. gar backen.