

Rezept

Wirsing-Champignon-Auflauf

Ein Rezept von Wirsing-Champignon-Auflauf, am 28.03.2025

Zutaten

½ Wirsing (ca. 500 g)	2 Zwiebeln
250 g braune Champignons	40 g getrocknete Soft-Datteln
1 EL Olivenöl	200 ml Sojacreme
1 EL Sojasauce	1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
frisch geriebene Muskatnuss	1 EL Sesam
1 EL Mandelmus	500 g vegane Spätzle (Kühlregal)
30 g gemahlene Erdmandeln (ersatzweise gemahlene Mandeln)	100 g vegane Reibekäsealternative

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 25 g F, 14 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Den Wirsing vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden. Die Champignons säubern und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Datteln in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Min. bei großer Hitze anbraten. Die Pilze dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Wirsing dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Alles mit Sojacreme und -sauce ablöschen. Paprikapulver, 1 Prise Muskat, Sesam, Datteln und Mandelmus unterrühren.
3. Die Spätzle in eine Auflaufform (35 x 24 cm) geben, Pfanneninhalt darauf verteilen und alles vermischen. Mit Erdmandeln und Reibekäse bestreuen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen.