

DAS ORIGINAL REZEPT



Es gibt sie noch, die schmackhafte, gesunde (manchmal auch) milch- und eifreie Kost- vitaminreich, preiswert und schnell zubereitet- für jede Jahreszeit!

Winter

Gemüseauflauf mit Bohnenkruste

Zutaten:

½ TL getrocknetes MAWEA Bohnenkraut
150 g kleine weiße Bohnen
½ TL getrocknete Deutsche Petersilie
1 EL geriebener Ingwer
600 g Kartoffeln
500 g Möhren
500 g Lauch
3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Curry
1 TL getrockneter Thüringer Majoran
½ TL gem. Koriander
1 TL Salz
100 ml Wasser
4 EL Crème fraîche
150 g geriebener Käse
50 g gehackte Mandeln
2 EL Butter



Zubereitung:

Die Bohnen 10-12 Stunden (oder über Nacht) in reichlich Wasser einweichen, im Einweichwasser ca. 30 Minuten weich kochen und abgießen.
Die Bohnen mit dem Bohnenkraut, dem Ingwer, dem Salz und der getrockneten Petersilie fein pürieren. Die Möhren und den Lauch waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
Die Kartoffeln eventuell schälen (frische Kartoffeln aus Bio-Anbau müssen nicht geschält, sondern nur gewaschen werden) und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Gemüsescheiben darin leicht anbraten. Das Gemüse mit Curry, Majoran, Koriander und Salz würzen. Das Wasser und die Crème fraîche zugeben und dann das Gemüse im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten dünsten. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Gemüse (mit der eventuell noch vorhandenen Flüssigkeit) in eine ofenfeste Form schichten und den geriebenen Käse darüber streuen. Das Bohnenpüree gleichmäßig über das Gemüse streichen und die Mandeln sowie die Butterflöckchen darüber streuen. Den Auflauf ca. 10 Minuten überbacken, mit Alufolie abdecken und nochmals 20 Minuten backen.