



DER WOCHE

MANGOLD-KARTOFFEL-AUFLAUF

MIT CASHEW TOPPING

Zutaten

750 g Kartoffeln
500 g Mangold
2 Knoblauchzehen
250 ml Hafercuisine/oder Sahne
100 g Cashewkerne
2 EL Rapsöl
1 – 2 EL helle Misopaste oder Gemüsebrühe
Saft einer halben Zitrone
Salz und Schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
Öl für die Auflaufform

Zubereitung

Die Cashewkerne für eine Stunde in Wasser einweichen. Den Mangold und den Knoblauch kleinhacken und in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln ca. 10 Minuten kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

Das Wasser abgießen und die Cashewkerne zusammen mit dem Rapsöl, der Misopaste bzw. Brühe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mixer oder mit Pürierstab zu einer Creme pürieren.

Hafercuisine mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine Auflaufform mit wenig Öl einpinseln. Die Kartoffelscheiben einlegen, den Mangold darauf verteilen, die Hafercuisine darüber gießen und anschließend mit der Cashewcreme abdecken.

Den Auflauf für ca. 30 Minuten bei 180°C im Backofen backen. Das Cashewtopping darf schön braun werden. Mit Salat servieren und genießen.