



Zutaten für 2 Personen:

- 2-mal ½ Paprika, Farben nach eigener Wahl
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel, mittlere Größe
- 4 frische Champignons oder ersatzweise Bio-Mais
- 100 g veganes Gehacktes, in einer Packung sind meist 200g
- ca. 200 g veganen Joghurt
- ca. 200 g veganen Quark
- ½ Glas Arrabiata Sauce
- 1 gehäuften EL Curry Ketchup
- 1 gehäuften EL Gemüsebrühe

Bereitung:

1. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Hierfür zunächst die Tomaten vierteln, dann weiter in kleinere Stücke schneiden. Tomatenstücke in die Auflaufform geben.
2. Paprika in Stücke schneiden und in die Auflaufform geben.
3. Veganes Gehacktes über dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.
4. Pilze in Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben.
5. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, auf den Pilzen verteilen.
6. Soße für den Auflauf: veganen Joghurt und Quark mit Arrabiata Sauce, Curry Ketchup und Gemüsebrühe verrühren. Selbst abschmecken. Es sollte ein kräftiger Geschmack sein.
7. Sauce über der Gemüsefüllung in der Auflaufform gleichmäßig verteilen.
8. Bei 200 °C für gut 30 Minuten in den Backofen. Der Auflauf ist fertig, wenn die Oberfläche eine leichte Bräunung hat.
9. Inzwischen Nudeln oder Reis als Beilage bereiten.

Geräte:

- Auflaufform
- Backofen
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Esslöffel

Beilage:

- Nudeln oder Reis

Tipp:

Ein Messer mit kleinen Zähnen schneidet die Tomaten leichter!

Mehr Rezepte:



Guten Appetit! Viel Spaß beim Nachmachen.