



## Kartoffelauflauf mit Räuchertofu

(440 kcal, KH 39 g, P 24 g, F 20 g)

**Zubereitungszeit ca.: 25 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln, geschält
- 500 g Broccoli
- 150 g Cashewkerne, natur
- 150 g Räuchertofu, fest
- 6 EL (90g) Spinat frisch gegart
- 1 ML Biobin oder Johannisbrotkernmehl
- 1 EL Hefe Flocken
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Kräuter, frisch oder TK Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln in Streifen schneiden und zusammen mit dem Brokkoli bissfest garen. Gemüse abgessen und 250 ml des Garwassers auffangen. Die Nüsse rösten und hacken. Brokkoli, Kartoffeln und Nüsse mischen und in eine große Auflaufform geben.

Die übrigen Zutaten mit dem Gemüsegarwasser gut pürieren und einen Teil unter die Gemüse-Nuss-Mischung heben. Den Rest darüber verteilen und glatt streichen. Auflauf bei etwa 200 Grad 30-40 Min. backen.