

Blumenkohlauf auf mit Soja-Bolognese



1 TL (gehäuft)	Gemüsebrühe
100 g	Soja-Schnetzel
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	mittelgroße Möhren
6 Stiele	Oregano
1	Blumenkohl
	Salz und Pfeffer
	Edelsüßpaprika
750 g	Kartoffeln
2-3 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
500 g	passierte Tomaten
¼ l	Sojacreme zum Kochen
4 EL	Paniermehl

- 1 Brühe in 1/4 l warmem Wasser auflösen. Soja-Schnetzel darin ca. 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Möhren schälen, waschen. Alles fein würfeln. Oregano waschen. Etwas zum Garnieren beiseite legen, Rest hacken.
- 2 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In 1/2 l kochendem Salzwasser zugedeckt 6–8 Minuten garen. Dann abgießen, Gemüsewasser aufbewahren. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser zugedeckt 5–6 Minuten kochen.
- 3 Zwiebel, Möhren und Knoblauch in 1–2 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver mit anschwitzen. Eingeweichtes Soja und Oregano zufügen. Mit 3/8 l Blumenkohlwasser und passierten Tomaten ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kräftig abschmecken.
- 4 6 EL Sojacreme für die Kruste abnehmen. 4 kleine ofenfeste Förmchen oder eine große Form fetten. Jeweils etwas Bolognese, Kartoffeln, Blumenkohl und übrige Sojacreme einschichten. Vorgang wiederholen, mit Blumenkohl abschließen.
- 5 Paniermehl und 1 EL Öl mit beiseite gestellter Sojacreme verrühren, salzen. Crememasse in Flöckchen auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C/Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4) 20–25 Minuten backen. Mit Oregano garnieren.