

Würziger Karfiolauflauf



Für die Bolognese:

- 1/2 Bund Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl (ich nehme wie immer Kokosöl)
- 1 Tasse (240 ml) Sojagranulat
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 500 ml Wasser
- 1 - 1 1/2 EL Suppenpulver
- 1 TL Oregano
- 1/4 TL Agavendicksaft
- Pfeffer (ich hab italien. Diavolo Gewürze noch mit rein genommen)
-

Für die Bechamel:

- 90 kg Cashew Kerne
- 500 ml Wassern
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Senf
- 1/2 - 1 TL (Kräuter)Salz
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Pfeffer
-

Außerdem:

- 1 Karfiol

1. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen und den Karfiol knackig kochen und in Röschen zerteilen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Lauchzwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Das Sojagranulat und Tomatenmark zugeben und gründlich verrühren, ein paar Minuten anschwitzen. Anschließend mit Wasser ablöschen, die Gewürze einrühren und weitere 10 Minuten leise köcheln lassen.
3. Cashewkerne mit Wasser im Hochleistungsmixer 1 Min. mixen (wenn nicht vorhanden – dann die Kerne mind. 3 Std. „wässern“ und mit Pürierstab mixen), aufkochen und dabei fest rühren damit sich nix im Topf anlegt, dickt gleich ein und die restlichen Zutaten einrühren
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Bolognese in eine Auflaufform geben und die Karfiolröschen darauf verteilen. Die Bechamelsauce über die Röschen klecksen und den Auflauf für ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis er gold-gelb ist.

Ich hab dazu noch kleine Kartoffelchen gereicht - mahlzeit !