

Liebe Köch*innen,

perfekt für bewusste Gastgeber:
Bulgurauflauf mit Bohnen und Mandel-Sesam Tofu. Der große Vorteil am Auflauf ist, dass man die Küche putzen und den Tisch schon mal decken kann, während das Essen im Ofen vor sich hin röstet. Ein weiterer Vorteil ist „überbacken mit Käse“. ;) Wer mag das nicht? In diesem Rezept kann auch die ein oder andere Zutat mit dem, was gerade da ist und/oder weg muss, ausgetauscht werden. Mut zur Improvisation und zum Ausprobieren! Dadurch, dass wir alles vorgaren, braucht der Auflauf keine Stunde(n) im Ofen, sondern muss grundsätzlich nur heiß und der Käse knusprig werden. So kann man den Auflauf auch am Vortag gut vorbereiten.



Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten

Für 4-6 Portionen:

- 400 g Buschbohnen
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Blätter Chinakohl
- ½ Stange Lauch
- 1 Block Räuchertofu Mandel-Sesam
- 250 g Bulgur
- 400 g Gemüsebrühe (selbstgemacht oder in Pulverform)
- 200 ml Pflanzendrink
- 4 EL Erdnussöl
- 2 Hand voll geriebener Käse nach Wahl

Zubereitung

Buschbohnen putzen und 6 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser kochen, dann abseihen. Restliches Gemüse schneiden.

Gemüse, bis auf Lauch und gekochte Bohnen, in einer Pfanne in einem EL Erdnussöl 5 Minuten dünsten. Etwas salzen, Pflanzendrink hinzugeben und mit Deckel darauf stehen lassen.

Tofu in Stücke schneiden.

Bulgur und Lauch mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und ziehen lassen.

Alle Zutaten in einer Auflaufform verteilen, das restliche Erdnussöl darüber sprenkeln, mit Käse bedecken und bei 200 Grad Umluft etwa 20 Minuten backen.