



Zutaten (für 2 Personen): Kartoffelauflauf

Kartoffelauflauf (mit Fleisch oder vegan)

Grundzutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 100 ml Sahne oder pflanzliche Sahne (z. B. Soja-, Hafercuisine)
- 50 g geriebener Käse oder veganer Käse
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 TL frischer Rosmarin (oder getrocknet)

Für die Fleisch-Variante:

- 150 g Hähnchenbrustfilet oder Putenbrust

Für die vegane Variante:

- 150 g Räuchertofu

Zubereitung:

1. Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

2. Protein vorbereiten:

- Fleisch-Variante: Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

- Vegane Variante: Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Nach Belieben mit etwas Sojasoße würzen.

3. Soße zubereiten:

Sahne (oder pflanzliche Sahne) mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Schichten:

Eine Auflaufform einfetten. Abwechselnd Kartoffelscheiben, das vorbereitete Protein (Fleisch oder Tofu) und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung schichten. Jede Schicht leicht würzen. Mit der Sahne- oder pflanzlichen Sahnemischung übergießen.

5. Backen:

Mit Käse (oder veganem Käse) bestreuen und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 50-60 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und der Käse goldbraun ist.

6. Servieren:

Mit frischem Rosmarin garnieren und genießen!