

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

KARTOFFEL-KOHLRABI-AUFLAUF MIT TOFUKRUSTE

Dieser Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf ist eine tolle Variation des klassischen Kartoffelgratins und besticht mit seiner knusprigen Tofukruste. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 30 Minuten

Zubereitung: 2 Stunden

Allergene: Gluten, Sesam

500 ml	Hafermilch
200 ml	Hafersahne
100 g	feine Haferflocken
20 g	Kräutersalz
1 kg	Kartoffeln, festkochend
1 kg	Kohlrabi
	Muskat nach Belieben
200 g	Räuchertofu
50 g	Sesam
50 g	Margarine, zimmerwarm

1. Den Backofen auf 120 °C Heißluft vorheizen.
2. Hafermilch, Hafersahne, Haferflocken und Kräutersalz pürieren.
3. Die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Hafermischung vermengen und dem Muskat würzig abschmecken. In ein ½ GN-Blech oder alternativ in eine Auflaufform füllen und glattstreichen.
4. Den Tofu grob raspeln und mit dem Sesam und der Margarine verkneten und auf dem Auflauf gleichmäßig verteilen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen für 2 Stunden backen.
6. Anschließend den Auflauf aus dem Ofen holen und etwas ruhen lassen, so lässt er sich besser portionieren.

Rezepthinweise:

Eine glutenfreie Variante lässt sich mit Reisflocken, -milch und -sahne anstelle der Haferprodukte herstellen. Anstelle von Kohlrabi kann Sellerie, Pastinake, Steckrübe oder Rote Bete verwendet werden. Der Sesam kann durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
277 kcal	35,3 g	10,3 g	11,0 g	4,9 g	3,0 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,2 mg	103 µg	82,1 mg	219,0 mg	115,0 mg	3,0 mg

**Nährwertangaben pro Portion*