

Küchenauflauf

Knusperauflauf mit Krümel und Flocken

Zutaten in Bioqualität:

2 Fenchelknollen, 1 Zitrone (5EL Saft),
frischer schwarzer gemahlener Pfeffer, 1EL Weizenvollkornmehl, 1 EL Honig, 300ml Sahne

80 g grobe Haferflocken, 60 g Weizenvollkornmehl,
100g Schwarzbrotkrümel, 60 g Butter (Ghee, erhitzbares Öl), 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Zubereitung:

Den Fenchel säubern, die Stiele abschneiden und die Knolle in feine dünne Ringe schneiden. Ringe unter laufendes Wasser halten, abtropfen lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, den Fenchel mit 3EL Zitronensaft hineingeben. Die Kochhitze reduzieren und bei mittlerer Hitze 3 Minuten weiter köcheln lassen.

Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Fenchel in eine Schüssel geben. Separat, den gemahlene schwarzen Pfeffer, Honig und 2EL Zitronensaft verrühren und dazugeben. Alles gut vermischen und mit dem 1 EL Mehl bestäuben

Den Backofen auf 180 Grad aufheizen. Eine große Auflaufform ausfetten und den Fenchel hinein geben.

In einer weiteren Schüssel die Haferflocken, 60g Mehl und die Schwarzbrotkrümel vermengen. Butter zerlassen, den Knoblauch kurz darin anbraten. Schüsselinhalt und Knoblauch in Butter hinzugeben und gut mischen.

Krümelmasse über den Fenchel streuen. Im Backofen 20-30 Minuten backen.

Beilage könnten gekochte Kartoffeln oder rohe Süßkartoffelscheiben sein.

Veganes Überbacken von Aufläufen

2EL vegane Margarine
3TL Weizenvollkornmehl
4EL Hefeflocken
150 ml Wasser
1TL Meersalz
1TL Senf

In einem kleinen Topf die Margarine schmelzen lassen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und Wasser hinzugeben.

Hefeflocken, Meersalz und Senf hinzufügen und unter Rühren aufkochen.