

Ofen-Casserole mit Sojahack

Deftige, cremige Ofenpfanne, die satt macht - ganz ohne tierische Zutaten. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 50 Min. | 32 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Sojahack
- 600 g Kartoffeln
- 200 g Erbsen
- 200 ml Sojarahm
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Kartoffeln in Scheiben schneiden und 5 Minuten vorkochen.
- 02 Zwiebel und Sojahack anbraten, mit Rahm und Gewürzen verrühren.
- 03 In Auflaufform schichten und bei 190 °C 25 Minuten backen.
- 04 Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und Konsistenz beziehungsweise Würzung bei Bedarf fein anpassen.