

# Mafe Vegetarisch



M  
a  
f  
e

## Zutaten

2 Kohlrabi  
1000 g Karotten  
1600 g Kartoffeln  
3 Gemüsezwiebeln  
4 [Knoblauchzehen](#)  
4 EL Öl  
4 EL Currypulver  
1000 ml Gemüsebrühe  
8 EL Erdnussbutter  
8 EL Tomatenmark  
6 EL Sojasauce  
Salz und Pfeffer Chilipulver

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, Currypulver kurz anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und kurz anbraten. Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasoße zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Kurz aufkochen, zudecken und bei kleiner Hitze 20-30 Min. kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Ab und zu umrühren.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Dazu gehört Fladenbrot und Reis

Im Senegal kocht man es auch mit Fleisch



# Lachsauflauf mit Haube



Lachsauflauf mit Haube

500 g Kartoffeln  
Salz  
2 Lachsfilet  
Feldsalat  
2 EL gehackter Dill  
2 Eiweiß  
100g Magerquark  
Pfeffer  
1 TL Senf

## **So macht das Bob**

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, in zwei gleich große Portionen teilen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Lachsfilet ohne Haut abspülen, trocken tupfen und würfeln. Feldsalat waschen und zupfen. Alles in eine flache Auflaufform schichten, würzen und gehackte Kräuter darüberstreuen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Magerquark mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Eischnee unterziehen. Quarkcreme auf den Auflauf geben, verstreichen. Im heißen Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten überbacken.



Lachsauflauf mit Haube

---