



## Kartoffel-Karottenauflauf

### Elemente

#### Zutaten:

E	Kartoffeln
E	Karotten
M	Zwiebeln
M	Galgant
M	Aojwan, gemörsert
M	Kümmel, gemörsert
M	Schwarzkümmel, gemörsert
W	Salz
H	Petersilie
F	Paprika

#### Guss:

E	weißes Mandelmus, in Wasser angerührt
E	Tahin, in Wasser angerührt
E	Mandeln o. and. Nüsse, gerieben, alternativ in kleinen Stücken
M	Galgant
W	Salz
W	Kichererbsenmehl
W	VegEgg (Eiersatz v. der Fa. Arche)
H	Petersilie
F	Basilikum
E	Olivenöl
M	Frühlingszwiebel

#### Zubereitung:

1. Kartoffeln u. Karotten waschen, schälen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden.

2. Das Gemüse in eine große Schüssel geben, mit Galgant (M), dem Kümmel (M), Salz (W), Petersilie (H) und Paprika (F) würzen und vermengen.

3. In einer zweiten Schüssel das angerührte Mandelmus (E) und Tahin (E) geben, unter jeweiligem Verrühren die weiteren Zutaten, Mandeln/Nüsse (E), Galgant (M), Salz (W), Kichererbsenmehl (W), VegEgg (W), Petersilie (H), Basilikum (F), Olivenöl (E) und die Hälfte der Frühlingszwiebel (M) zugeben.

4. Den Guss zu den Kartoffel und Karotten geben, alles gut durchmischen und anschließend in eine feuerfeste Form füllen.

5. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde bei 180 bis 200 ° C backen. Zum Servieren die restlichen Frühlingszwiebel darüberstreuen.

**Legende:** F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.  
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.