

# ÜBERBACKENES GEMÜSE MIT SESAMKRUSTE



www.ruesselheim.com

## Zutaten für 2 bis 4 Portionen

---

- **Gemüse mit Soße**

- 1/4 l Wasser
- 800 g Blumenkohl
- 250 g Kohlrabi
- 250 g Möhren
- 250 g Paprika, rot
- 250 ml Sojasahne
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Weizenmehl, Vollkorn
- Gemüsebrühe
- Salz

- **Sesamstreusel**

- 150 g Weizen, grob geschrotet
- 100 g Margarine
- 75 g Sesam
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Sojasoße

## Zeit

---

Ca. 60 Minuten

## Zubereitung

---

- **Gemüse mit Soße**

1. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl und Paprika dünsten
2. Anschließend in eine gefettete Auflaufform legen
3. Wasser mit dem Brühwürfel zu einer Gemüsebrühe kochen
4. Das feingemahlene Weizenvollkornmehl hinzugeben und aufkochen lassen
5. Die Sojasahne und Hefeflocken hinzugeben und mit Salz abschmecken
6. Diese Soße über dem Gemüse verteilen.

- **Sesamstreusel**

1. Margarine, Sojasoße, Hefeflocken, Weizen und Sesam mit einer Gabel zu einer streuseligen Masse zerdrücken
2. Über das Gemüse geben
3. Bei 180°C Umluft etwa 20 Minuten lang backen.