

## Überbackene Wurst-Fleckerl

Diesen österreichischen Klassiker mussten wir für euch einfach veganisieren. Wir sind absolut begeistert vom Ergebnis und sehr froh, dass der erste Versuch gleich ein Volltreffer war. Wir fühlten uns beim Schlemmen direkt wieder in unsere Kindheit zurückversetzt und auch unsere (noch) nicht veganen Familienmitglieder haben das Gericht „abgesegnet“ (#schweißperlenvonderstirnabwisch). Also, ab in die Küche und los geht's ...



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 50 Minuten Zubereitung incl. Backzeit

### Zutaten für 5-6 Portionen

#### für die Wurst-Fleckerl:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 200g) in halbe Ringe geschnitten
- 400g vegane Wurst nach Wahl
- 500g (glutenfreie) Fleckerl oder eine andere kleine Pasta-Sorte
- 1 EL vegane Butter
- Salz und Pfeffer

#### für die Cashew-Bechamel-Sauce:

- 100g Cashew-Nüsse für mind. 2 Stunden eingeweicht oder alternativ für 15 Minuten gekocht
- 300ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 großzügige Prise Muskat gemahlen
- 50ml Soja Cuisine
- Salz und Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- 150g veganer Streukäse
- Oregano getrocknet
- Butter für die Auflaufform
- frische Petersilie zum Bestreuen
- Tabasco (optional)

### Allergiehinweise

- Glutenfrei

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die vegane Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die geputzten und zerkleinerten Frühlingszwiebeln mit einer Prise Salz glasig anschwitzen.
2. Währenddessen in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Fleckerl al dente kochen, abseihen und gut abtropfen lassen.
3. Die Aufschnittwurst in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Die Wurst mitbraten, bis sie leicht gebräunt ist.
4. Alles großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Pasta vermengen.
5. Für die Cashew-Bechamel alle Zutaten in einen Blender geben und zu einer glatten Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zwei mittelgroße oder eine große Auflaufform mit Butter einfetten und die Fleckerl-Wurst-Masse darin verteilen.
7. Den Reibekäse darüber streuen, mit der Cashew-Bechamel übergießen und die Wurst-Fleckerl mit reichlich Oregano bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 20-25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Wurst-Fleckerl eine goldgelbe Kruste bekommen haben.
9. Leicht abkühlen lassen und mit frischer Petersilie bestreut servieren, dazu passt vorzüglich ein knackiger grüner Salat als Beilage.

## Rezeptbeschreibung

Als „Schinken“ bzw. Wurst könnt ihr auch gerne Räuchertofu nehmen, dieser passt ebenso perfekt. Wenn die Fleckerl am Teller angerichtet sind, könnt ihr mit etwas extra Pfeffer oder ein paar Tropfen Tabasco für den letzten Feinschliff sorgen.

**Tipp:** Da manche vegane Käsesorten nicht so gut schmelzen, kommt die Bechamel-Sauce erst ganz am Schluss drüber, so wird verhindert, dass der Käse austrocknet und hart wird.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Cashew](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik