



Spinat-Lasagne mit Räuchertofu

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Margarine, vegan	50 g
Weizenmehl, Type 405	50 g
Haferdrink Barista	1 L
Salz	
Pfeffer, weiß	
Muskatnuss, gemahlen	
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Blattspinat	1 kg
Öl	2 EL
Zitronen	1 St.
Räuchertofu	350 g
Lasagneplatten	300 g
Vemondo Reibegenuss	150 g
Paniermehl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, große Auflaufform,
Salatschleuder

1. In einem Topf Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Mehl zugeben, verrühren und ca. 1 Min. erhitzen. Mit Haferdrink Barista aufgießen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Blattspinat gründlich waschen, trocken schleudern. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. anschwitzen. Spinat zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. erhitzen, bis der Spinat vollständig zusammengefallen ist. Zitrone waschen, ca. 2 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Räuchertofu in Streifen schneiden.
3. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. In eine Auflaufform zwei Kellen Sauce geben, etwas Spinat und Räuchertofu darauf verteilen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und Lasagneplatten darauflegen. Vorgang wiederholen, bis Sauce, Spinat und Räuchertofu verbraucht sind. Anschließend Reibegenuss, Paniermehl und Zitronenschale darübergeben und für ca. 30 Min. goldbraun backen.
4. Lasagne etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	864 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	36 g