

Tofu-Spinat-Lasagne

mit weißer Cashew-Kokos-Soße



PORTIONEN

4



DAUER

90 Min.



SCHWIERIGKEIT

Mittel

ZUTATEN

250 g	fester Tofu
1	Zwiebel
4 Zehen	Knoblauch
1 TL	Olivenöl
350 g	Spinat
500 g	gehackte Tomaten
4 EL	Tomatenmark
2 EL	Gemüsebrühpulver
1/2 EL	Oregano, getrocknet
1/2 EL	Basilikum, getrocknet
250 g	Vollkorn-Lasagneblätter
6 Hälften	getrocknete Tomaten
400 ml	Wasser

Weißer Soße:

150 g	Cashewnüsse
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Zwiebelpulver
2 TL	Salz
3 EL	Maisstärke
1/2 EL	Zitronensaft
400 ml	Kokosmilch
400 ml	Wasser



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten der weißen Soße cremig mixen.
2. In einen Topf geben und aufkochen, bis sie leicht eindickt.
3. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken.
4. Die Zwiebel fein schneiden und den Knoblauch pressen. Mit etwas Olivenöl und Wasser andünsten. Dann den Tofu hinzufügen.
5. Spinat schneiden und mit allen weiteren Zutaten ebenfalls hinzufügen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Lasagne wie folgt schichten: Spinat-Tofu-Soße – weiße Soße – Lasagneblätter. Die Schichten wiederholen und mit einer etwas dickeren Schicht weißer Soße abschließen.
7. Mit Sesamsamen und Sonnenblumenkernen bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 20 bis 30 Minuten backen, bis die Lasagneblätter weich sind und die Oberfläche golden gebräunt ist.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com