

Spinat-Lasagne

Ich hatte eines Tages tierisch Lust auf Lasagne und leider ist das eines der weniger Gerichte, die man noch nicht in veganer Variation im Supermarkt findet. Also half nur selber zubereiten. Um ein vollwertiges, pflanzliches Rezept zu finden, was auch noch möglichst einfach ist, habe ich dann das Internet durchforstet und dieses Rezept von Heather McDougall gefunden. Dr. McDougalls Tochter. Sie sagt, so oder so ähnlich würde ihre Mutter schon seit Jahren Lasagne für die ganze Familie zubereiten. Also: Ein Rezept für die ganze Familie!



Zutaten:

Für den Tofu Ricotta:

- 300 g Seidentofu
- 300 g normalen Naturtofu
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 25 g Hefeflocken
- 1 TL Salz (oder nach Geschmack)
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 70 ml Zitronensaft
- 70 ml Sojamilch

500 g Blattspinat TK, aufgetaut
1 Packung Vollkorn-Lasagne-Blätter (Bioladen)
800 ml Nudelsauce
100 g Simply V veganer Reibekäse

1. Alle Zutaten für den Ricotta im Standmixer oder mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mischung vermischen
2. Anschließend den Spinat in die Ricotta-Mischung geben und alles gut umrühren
3. Ofen auf 175°C vorheizen.
4. Den Boden einer Backform mit 200 ml Nudelsauce belegen. Dann Lasagneblätter drauf wieder 200 ml Nudelsauce und anschließend die Hälfte der Ricotta-Spinat-Mischung darauf. – Dann wieder Lasagneblätter, wieder 200 ml Nudelsauce und die andere Hälfte vom Spinat-Ricotta schichten. – Abschließend noch eine weitere Schicht Lasagneblätter, den Rest der Nudelsauce und obenauf 100 g Spimply V veganer Reibekäse.
5. Das Ganze im Ofen 60 Minuten backen und vor dem Anschneiden nochmal 30 Minuten stehen lassen.

Ergibt 6 Portionen