

Rezept

Spinat-Tofu-Lasagne mit Kurkuma

Ein Rezept von Spinat-Tofu-Lasagne mit Kurkuma, am 23.03.2023

Zutaten

3 kleine, saftige Orangen	35 g frische Kurkuma (oder 2 EL Kurkumapulver)
400 g Seidentofu	150 g Tahin (Sesammus)
350 ml Gemüsebrühe	90 g Margarine
45 g Mehl	Salz
Pfeffer	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
2 - 3 EL grüner Pfeffer (frisch oder in Lake)	800 g TK-Blattspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln	12 Vollkorn-Lasagneblätter
2 EL getrocknete Physalis	50 g trockenes Vollkornbaguette
2 EL Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 170° Umluft vorheizen. Orangen samt weißer Haut schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Kurkuma schälen und in Stücke schneiden. Orangen, Kurkuma, Seidentofu und Tahin in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei nach und nach die Brühe untermixen. Für die Sauce 60 g Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl darin bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anschwitzen. Die Tofucreme unter Rühren dazugeben. Die Sauce noch einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, den grünen Pfeffer dazugeben und untermischen. Sauce beiseitestellen.
2. Den Spinat auftauen lassen und fest ausdrücken. Den Spinat in einer Schüssel auflockern, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Etwas Sauce in eine Auflaufform (28 × 18 cm) geben, 3 Lasagneplatten darauflegen. Spinat, Frühlingszwiebelringe, Physalis und Sauce darauf verteilen. Das Schichten wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, die oberste Schicht Lasagneplatten sollte mit Sauce bedeckt sein. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. (Hier Packungsangabe beachten: Bei einer angegebenen Garzeit von 40 Min. evtl. zusätzlich 100 ml Wasser unter die Sauce rühren.)
4. Das Baguette grob zerbröseln. Mit Kürbiskernen im Blitzhacker zerkrümeln. Die übrige Margarine zerlassen, die Baguette-Kürbiskerne-Krümel untermischen. Ca. 5 Min. vor dem Garzeitende die Lasagne damit bestreuen.