

VEGANE KÜRBISLASAGNE MIT SPINAT UND SALBEI



ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 2 kleine Zwiebeln
- 750 g Butternut-Kürbis
- 80 g braune Champignons
- 2 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 2 TL Salz
- 350 g Spinat
- 2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Hefeflocken
- 100 g Tofu
- Salz
- Pfeffer
- 8-10 Lasagneplatten
- 2 Zweige Salbei

AUSSERDEM

- Rapsöl für die Auflaufform und zum Beträufeln
- Etwas Spinat, Dill und Staudensellerie zur Dekoration

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 60 kcal
- 3 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 90 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln putzen und würfeln. Kürbis schälen. Kürbis, Champignons und Tofu in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann den Kürbis dazu geben und einige Minuten braten, nach einigen Minuten die Champignons dazu gegeben. Mit Weißwein und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Kürbis zerfällt. Abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Rapsöl einfetten.
4. Den Spinat waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne den Spinat zusammen mit 2 Esslöffeln Wasser bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Hälfte des Salbeis in feine Streifen schneiden. Den Rest für den Belag zurücklegen. Den Knoblauch putzen und sehr fein hacken. Salbei, Knoblauch, Hefeflocken und Salz unter den Spinat heben.
5. Tofu unter die abgekühlte Kürbismasse heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun abwechselnd die Kürbismasse, Spinat und Lasagneplatten in die Auflaufform schichten. Mit einer Schicht Kürbismasse abschließen. Den übrigen Tofu auf der Lasagne verstreuen, mit etwas Rapsöl beträufeln.
6. Auf mittlerer Schiene etwa 30-45 Minuten backen. Zum Ende der Garzeit den restlichen Salbei auf der Lasagne verteilen.
7. Mit Spinat, Dill und Staudensellerie dekorieren.



REISER RÄT

Sie können statt Butternut-Kürbis auch Hokkaido-Kürbis verwenden, statt Spinat schmeckt Mangold sehr gut. Den Salbei können Sie auch durch Rosmarin ersetzen.

