

 Barbara Olze · 26. März 2021

Spinat-Lasagne

Gesunder Spinat meets sündiges Wohlfühlessen. Das ergibt in Summe eine leckere Mahlzeit, die sich wunderbar portionieren, wieder aufwärmen, mit zur Arbeit nehmen oder sogar einfrieren lässt. Klar darf es davon dann gleich ein bisschen mehr sein!



Zutaten (für eine große Auflaufform)

- 700 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Bratöl
- 3 Zehen Knoblauch
- ½ Zitrone
- 150 g Soja-Granulat
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Bratöl
- 100 g vegane Butter
- 100 g helles Mehl
- ¾ l Hafermilch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Oregano (getrocknet)
- Paprikapulver (edelsüß)
- ca. 10 Lasagne-Platten
- 3 Tomaten
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Semmelbrösel

So geht's

1. Spinat waschen, dicke Strunken entfernen und Blätter grob klein zupfen.
2. Zwiebel fein schneiden und in Öl anbraten.
3. Knoblauch fein hacken, hinzugeben und kurz mit braten.
4. Spinat hinzugeben, bis er zusammengefallen ist.
5. Entstandene Flüssigkeit abgießen.
6. Zitrone auspressen und Saft zum Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Soja-Granulat für ca. 5 Minuten in köchelndem Wasser quellen lassen.
8. Lauch in feine Ringe schneiden und in Öl anbraten bis er leicht Farbe annimmt.
9. Soja-Granulat in ein Sieb geben und vorsichtig das Wasser herausdrücken.
10. Soja-Granulat zum Lauch geben und beiseite stellen.
11. Butter in einem Topf zerlassen.
12. Mehl unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben.
13. Schlückchenweise unter weiterem Rühren die Hafermilch hinzugeben, bis eine sämige Sauce entstanden ist.
14. Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Zwei Drittel der Sauce zu der Lauch-Soja-Mischung geben. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver abschmecken.
16. Die Lasagne schichten: erst die Lauch-Soja-Masse, dann den Spinat, dann die Lasagne-Platten und von vorne. Mit einer Schicht Spinat enden.
17. Tomaten in feine Scheiben schneiden und auf der obersten Schicht Spinat verteilen.
18. Hefeflocken und Semmelbrösel unter das letzte Drittel der Sauce geben.
19. Sauce gleichmäßig über die Tomaten verteilen.
20. Die Lasagne bei 200 Grad für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.

Lass es Dir schmecken!