

Lasagne mit Gemüse und Tofusauce

Kategorien: Gemüsegerichte, Nudeln

Zutaten für: 1 Keine Angabe vorh.

150	Gramm	Weizenvollkornmehl
		Salz
1		Ei
1	Essl.	Sonnenblumenoel
1	Essl.	Eiskaltes Wasser
350	Gramm	Tofu
1/2	Ltr.	Sojamilch
1		Vollreife Fleischtomate
1	Bund	Petersilie
		Frische Zitronenmelisse
		Frischer Salbei
50	Gramm	Walnuss- oder Haselnusskerne
		Weisser Pfeffer, frisch
		Gemahle
		Muskatnuss, frisch gerieben
		Cayennepfeffer
250	Gramm	Junge Moehren
250	Gramm	Stangensellerie
250	Gramm	Blattspinat
75	Gramm	Parmesankaese, frisch
		Gerieben
150	Gramm	Mozzarellakaese

Anleitung:

Fuer den Nudelteig das Mehl mit 1 Prise Salz, dem Ei, dem Sonnenblumenoel und Essloeffel Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf nicht an den Haenden kleben, aber auch nicht zu trocken sein. Bei Bedarf noch etwas Mehl bzw. Wasser tropfenweise unterkneten. Den Teig in Pergamentpapier wickeln und 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.; ca. Inzwischen fuer die Sauce den Tofu abtropfen lassen und grob zerkleinern, da mit der Sojamilch im Mixer fein puerieren. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser ueberbruehen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und haetzen. Die Tomate sehr klein wuerfeln und dabei den Stielansatz herausschneiden. Die Kraeuter (einige Blaettchen) waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Walnussoder Haselnusskerne mit einem grossen Messer Oder Zwiebelhacker grob hacken und mit den Kraeutern und den Tomatenwuerfeln unter die Tofusauce mischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Fuer die Fuellung die Moehren schaelen oder schaben, waschen und in schmale Stifte schneiden. Vom Sellerie die harten Fasern und die Stielenden entfernen, Die Stangen waschen und in duenne Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen von den groben Stielen befreien und in stehendem kalten Wasser mehrmals Gruendlich waschen. Den Spinat dann in einem Sieb abtropfen lassen und nur, wenn die Blaetter sehr gross sind, etwas kleiner zupfen. Den Nudelteig in Portionen teilen und auf wenig Mehl oder in der Nudelmaschi so duenn wie moeglich ausrollen. Die Teigplatten in rechteckige Stuecke schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tofusauce mit der Haelfte des Parmesans mischen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in duenne Scheiben schneiden. 1 feuerfeste Form mit etwas Tofusauce ausgiessen. Abwechselnd die Lasagneblaetter und das Gemuese in die Form schichten, dabei das Gemuese immer mit etwas Sauce uebergiessen. Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblaettern bestehen. Den restlichen Parmesan und den Mozzarella darauf verteilen. Die Lasagne im heissen

Lasagne mit Gemüse und Tofusauce

(Fortsetzung)

Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen Bis die Oberflaeche schoen gebraeunt ist.

Dazu passt gemischter Salat.

Vorbereitungszeit (einschl. Ruhezeit): ca. 1 1/2 h

Backzeit ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 1700 kJ/400kcal, 24 g Eiweiss, 19 g Fett, 28 Gramm Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe