



Passend zum Gründonnerstag gibt es heute eines unserer absoluten Lieblingsfamilienrezepte: mein Bruder und seine Frau hatten es uns vor bald 16 Jahren in unser Hochzeitskochbuch geschrieben - damals noch mit Räucherlachs und natürlich nicht vegan. Da wir diese Lasagne aber so sehr lieben, habe ich sie mit den Jahren immer unseren Bedürfnissen angepasst: vor sieben Jahren wurde der Räucherlachs durch Räuchertofu ersetzt, irgendwann gab es statt weißer Lasagneblätter welche aus Vollkorn und seit einem Jahr kochen wir nur noch diese veganisierte Version. Ich hoffe, Ihr mögt sie so gerne wie wir!

Zutaten

- Kokosöl zum Anbraten
- 1 große Zwiebel
- 5 EL Vollkorndinkelmehl
- 1 l Dinkelmilch oder Hafermilch
- 300 g veganer Frischkäse, z.B. Green Heart Natur Bio-Frischcreme
- 450 g Tiefkühlspinat, z.B. von Dennree
- Salz und Gewürze nach Geschmack, z.B. Muskat
- 200 g Räuchertofu
- Vollkorn-Lasagneblätter, z.B. von Dennree
- Varmesan (selbstgemachter "Parmesan", bestehend aus geriebenen Cashewkernen, Hefeflocken und Salz) oder sonstiger veganer Parmesanersatz zum Bestreuen

Zubereitung

Zuerst werden die geschälte Zwiebel und der Räuchertofu nacheinander in kleine Würfel geschnitten.

In einem großen Topf reichlich Kokosöl erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Dann während ständigem Rühren (am besten mit einem großen Schneebesen) das Mehl einrühren, ohne daß sich Klümpchen bilden. Wenn diese Mehlschwitze klümpchenfrei blubbert, wird die komplette Pflanzenmilch unter ständigem Rühren dazugegeben. Sobald die Flüssigkeit köchelt, kommt der vegane Frischkäse dazu und wird ebenfalls solange gerührt, bis eine homogene Sauce entstanden ist. Nun kommt der Tiefkühlspinat hinein und, sobald sich dieser aufgelöst hat, auch der kleingeschnittene Räuchertofu. Zu guter letzt wird nach Geschmack mit Salz und Muskat gewürzt und der Ofen auf 170°C Umluft vorgeheizt.

Jetzt nimmt man sich eine Auflaufform, gibt zwei große Kellen der Masse hinein und verteilt diese gut. Darauf kommt die erste Schicht Lasagneblätter. Dieses Vorgehen wiederholt man so lange (in der Regel ergibt diese Menge an Sauce 4 Schichten Lasagneblätter), bis die letzte Nudelplattenschicht noch dick mit Sauce bedeckt werden kann. Auf diese letzte Schicht kommt nun großzügig Varmesan oder jeder andere Parmesanersatz.

Auf mittlerem Rost wird die Spinatlasagne nun 40 Minuten lang gebacken und anschließend am besten zusammen mit einem großen Salat serviert.