**Schnelle Spinatlasagne**

Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min und 40 min Backzeit

1 Pckg. Junger Spinat gehackt (tiefkühl)

400 g Tofu Natur

250 ml Sojacuisine

500 g passierte Tomaten

250 g Lasagneblätter

1 große Zwiebel

1 Knoblauchlauchzehe, gepresst

Salz

Rapsöl

50 g Alsan Margarine

1 EL Mehl

Oregano

Optional Hefeflocken

**Zubereitung:**

FÜLLUNG:

Tofu mit den Händen zerkrümeln (noch schneller geht´s mit der Küchenmaschine). Zwiebeln würfeln. 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu, Zwiebeln, Spinat und Knoblauch dazu geben und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis der Spinat aufgetaut ist und sich gut mit dem Tofu vermischt. Mit Salz abschmecken und alles beiseitestellen.

TOMATENSAUCE:

Passierte Tomaten mit etwas Öl, Salz und Oregano würzen.

UNIVERSALSAUCE:

In einem kleinen Topf die Margarine zerlassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und anschwitzen lassen. Optional 2-3 EL Hefeflocken mit dem Schneebesen einrühren und dann mit Sojacuisine ablöschen. Mit 1 TL Salz würzen und vom Herd nehmen.

*Diese Sauce eignet sich als Käseersatz zum Überbacken für alle möglichen Gerichte, z. B. Pizza, Kartoffel- oder Gemüsegratin. Sie schmeckt auch als Sahnesauce oder mit Champignons oder Erbsen köstlich zu Nudeln, Kartoffeln und Reis, dann sollte die Sauce aber vor dem Servieren kurz aufgekocht werden. Zum Überbacken darf sie eher etwas zu flüssig als zu fest sein, ggf. ein bisschen Wasser nachgießen.*

In eine Auflaufform zuerst den Boden dünn mit der Tofu-Spinatfüllung ausstreichen, dann Tomatensauce darüber geben. Eine Schicht Lasagneplatte und dann Universalsauce. In dieser Reihenfolge weiter verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Wichtig: Die letzte Schicht Sauce obendrauf muss schön dick sein, damit die Nudeln nicht hart werden und alles schön überbackt. Bei den Schichten dazwischen kann man dementsprechend etwas weniger Sauce nehmen. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad Umluft ca. 40 min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.