

Spinat-Cannelloni

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

250g Cannelloni
Olivenöl
1 Pk (450g) TK-Spinat
1 Pk (500g) Tofu
1 gr. Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
Salz
Pfeffer

Tomatensauce

500ml Passata
1 EL Gemüsebrühpulver
1 gestr. TL Oregano, getrocknet
1 gestr. TL Basilikum, getrocknet
1 Zehe Knoblauch
Salz
Pfeffer

Hefesoße

1 2/3 T (400ml) Sojamilch
2 geh. EL Mehl
1 TL Senf
1/2 EL Gemüsebrühpulver
3 EL Margarine
3 EL Hefeflocken
Salz

- Spinat auftauen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken, in Olivenöl andünsten.
- Tofu zerdrücken, zum Spinat geben.
- Spinat, Tofu, Zwiebel und Knoblauch vermischen, evt. leicht pürieren.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Für die Tomatensauce Passata zum Kochen bringen.
- Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und dazugeben.
- Kräuter dazugeben.
- Gemüsebrühpulver gut unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Hefesoße Sojamilch mit Mehl, Hefeflocken und Senf erhitzen.
- Gemüsebrühpulver und Margarine dazugeben.
- Unter ständigem Rühren um Kochen bringen.
- Mit Salz abschmecken.
- Eine große Auflaufform gut mit Olivenöl einfetten.

- Canneloni mit der Spinat-Tofu-Masse füllen und in die Auflaufform legen
- Tomatensauce darübergießen.
- Zum Schluß die noch heiße Hefesoße (wenn sie kalt wird, wird er zu fest) darübergießen.
- Bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen.



Hinweis: Für 4 Personen.