

# LASAGNE MIT SPINAT-CREME

---

Dieses leckere Nudelgericht gefüllt mit einer cremigen Mischung aus Cashews, Tofu und Spinat braucht vielleicht ein wenig länger in der Zubereitung, der köstliche Geschmack ist den Aufwand aber absolut wert!

Blattspinat bringt Abwechslung in die Küche! Das Gemüse macht sich sowohl gekocht als auch roh in Salaten oder Smoothies und gibt jedem Gericht eine frische kräftige Farbe.

Das grüne Kraftpaket hat seine Hauptsaison von April bis September und ist bei uns damit fast das ganze Jahr auch regional genießbar. Einmal im Kühlschrank hält sich der frische Blattspinat bis zu zwei Tage im Gemüsefach. Frischer Blattspinat lässt sich leicht zubereiten: Nach dem gründlichen Waschen einfach kurz in einem Topf blanchieren, bis er zusammenfällt. Um die Farbe zu bewahren, kann der Spinat anschließend mit kaltem Wasser abgeschreckt werden.



Falls ihr mal keinen frischen Spinat erhaltet, findet ihr Spinat in Bio-Qualität auch im Tiefkühlregal. Hierfür wird das frische Gemüse kurz nach der Ernte schockgefrostet. Das erhält im Vergleich zu anderen Konservierungsmethoden wie Einkochen oder Einlegen die Nährstoffe weitgehend und ist zudem super praktisch. Tatsächlich dominiert Spinat bei den Verbraucher\*innen in Sachen Bio-Tiefkühlgemüse. Insgesamt steigt die Nachfrage bei tiefgekühltem Bio-Gemüse nach Erzeugnissen aus heimischer Herkunft und Produkten, die nach Verbandsrichtlinien angebaut wurden.

Ein gesundes Wachstum des Spinats wird im ökologischen Gemüseanbau durch Maßnahmen zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit gefördert, dazu gehören die organische Düngung, die Einhaltung der Fruchtfolge und der Anbau von Klee gras. Weitere Informationen zum Ökolandbau und den Prinzipien des ökologischen Kreislaufs erhältst Du in unserem #bioentdecken-Tipp 3.

## Zutaten für 4 Personen

### FÜLLUNG:

- 150 g Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
  
- 10-12 Lasagne Platten
  
- 75 g Cashew-Kerne
- 50 ml Pflanzendrink
- 2-3 EL Hefeflocken
- 30 ml Zitronensaft
  
- 300 g Tofu natur
- 5-10 Basilikumblätter
- Etwas Salz und Pfeffer

### SOSSE:

- 500 ml Passierte Tomaten
- 4-5 Oliven
- Etwas Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Spinat waschen und putzen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und mit dem Öl 1-2 Minuten braten bis sie glasig werden. Den Spinat in die Pfanne geben, bis er eingefallen ist. Danach kann diese Mischung kurz abkühlen.
- Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- In der Zwischenzeit die Cashew-Kerne, den Pflanzendrink, die Hefeflocken und den Zitronensaft in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben und cremig pürieren.
- Die Spinat-Zwiebel-Mischung, sowie den Tofu und die Basilikumblätter nun zu der Creme in den Mixer geben und nur kurz mixen, bis alles zu einer glatten Masse geworden ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Tomatensoße die Oliven klein hacken und mit den passierten Tomaten vermischen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nun die Lasagne abwechselnd schichten: Nudel-Platten, Tomaten Soße, Tofu-Spinat Creme. Die Zutaten reichen für ca. 3 Nudel schichten.
- Für etwa 20 Minuten im Ofen backen und heiß genießen!

Tipp: Sollte von der cremigen Füllung ausnahmsweise etwas übrigbleiben, macht sie sich auch super als Brotaufstrich :-)

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter [www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

*Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.*

