

Nudel-Tomaten-Auflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Guß

1/2 Pk (250g) Tofu
1 1/4 T Sojamilch
1 geh. TL Curcuma
1 geh. TL Paprika
3 EL Hefeflocken
2 EL Stärke
1-2 EL Margarine
2 Knoblauchzehen
2-3 TL Senf

Nudeln

4/5 Pk (400g) Nudeln (z.B. Penne)
1 EL Margarine
Öl

Tomaten

5-6 Tomaten
1 EL Schnittlauchröllchen (oder 1 Knoblauchzehe)
Pfeffer
Salz

- Nudeln in kochendem Salzwasser bißfest garen.
- Währenddessen Knoblauch schälen, Zutaten für den Guß gründlich pürieren, Sojamilch dabei nach und nach zugeben.
- Auflaufform ölen, Nudeln abgießen, hineinfüllen.
- Margarine und 1 Pr Salz unterrühren.
- Tomaten in Scheiben schneiden (Stielansätze entfernen).
- Auf die Nudeln legen.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Schnittlauchröllchen (oder gleingehackte Knoblauchzehe) darüberstreuen.
- Guß gleichmäßig darauf verteilen.
- Margarineflöckchen darauf setzen.
- Bei 220°C ca. 25 Minuten überbacken.



Ergibt: etwa 4 Portionen.

Variante: Reistomatenauflauf: statt Nudeln Reis verwenden.