

## 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.