



Aus dem Kochbuch

Spinatkuchen

Wenn goldbraune Knusperränder auf cremigen Spinat treffen, ist Genuss garantiert! Dieser vegane Spinatkuchen überzeugt mit feiner Würze, zartem Biss und dem ehrlichen Geschmack, den man einfach gern hat – ganz ohne tierische Produkte, dafür mit einer extra Portion pflanzlicher Proteine.

65 Minuten

4 Personen

Zutaten

für 1 Backblech von 32 cm Durchmesser

- 1 runder veganer Kuchenteig

Füllung:

- 20 g vegane Butter
- 1 kleiner Lauch, in Ringen
- 2–3 EL Pinienkerne, nach Belieben
- 500 g tiefgekühlter Blattspinat, angetaut
- 400 g fester Tofu
- 150 ml Sojadrink
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 Zitrone, Saft
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipps

- Die Pinienkerne geben der Währung einen feinen nussigen Geschmack.

Optionen

- Wenn du statt Tiefkühlspinat frischen Spinat verwendest, diesen kurz im Dampf zusammenfallen lassen, gut abtropfen, gründlich ausdrücken und bei Bedarf grob hacken.

Zubereitung

1 Gemüse andünsten

Den Lauch und die Pinienkerne in der veganen Butter sanft andünsten. Anschliessend den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt.

2 Tofucreme vorbereiten

Den Tofu zusammen mit dem Sojadrink, Kurkuma und Zitronensaft glatt und cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Füllung mischen

Die Tofucreme mit der Spinatmischung vermengen. Falls nötig, nochmals nachwürzen.

4 Teig vorbereiten

Den Teig in das vorbereitete Blech legen und gut andrücken.

5 Spinatkuchen backen

Die Spinat-Tofu-Masse in das Blech füllen und glatt streichen. Im Backofen bei 200 °C Umluft etwa 30 Minuten backen.