



Cremiger veganer Nudelauf mit Erbsen und Spinat

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen (eine große Auflaufform 26 x 17 cm)

Grundzutaten

- 200 g vegane Pasta (ich habe [rote Linsen Spirelli](#)* benutzt, aber ihr könnt natürlich jede Art veganer Pasta wählen)
- Salz
- 1 Zwiebel (ca. 70-100 g)
- 200 g TK-Erbsen
- 120 g Zucchini (kann durch andere Gemüsesorten ersetzt werden)
- 100 g Paprika (auch optional, aber sehr lecker)
- 250 g TK-Blattspinat
- 1 EL Sojasoße (oder [glutenfreie Tamari](#)* oder einfach mehr Salz)

Zutaten zum Überbacken

- 1 Packung Seidentofu zu 400 g
- 1 Dose [weiße Cannellini-Bohnen](#)* (400 g/ 250 g Abtropfgewicht/ etwas weniger/eine kleine Dose ist auch ok)
- 1 EL [scharfer Senf](#)*
- 15 g [Hefeflocken](#)*
- 1 EL Sojasoße (oder auch hier glutenfreie Tamari oder [dunkle Misopaste](#)* oder mehr Salz)
- 50 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Reisdink)
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Backofenzeit)

1. Vegane Pasta in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsangaben bissfest kochen.
2. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. TK-Erbsen in einer Schüssel mit sehr warmem Wasser kurz auftauen lassen. Zucchini und Paprika waschen und würfeln bzw. in kleine Stücke schneiden.
3. TK-Blattspinat in einem Topf auf dem Herd oder einfach in der Mikrowelle auftauen lassen. Dann mit den Händen vorsichtig die Flüssigkeit aus dem Spinat pressen und den Spinat mit 1 EL Sojasoße vermischen.
4. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. 400 g Seidentofu, 250 g abgespülte, gekochte weiße Bohnen, 1 EL scharfen Senf, 15 g Hefeflocken, 1 EL Sojasoße, 50 ml Pflanzendrink und 1 kl. EL Kräuter der Provence im Mixer pürieren. Die Masse mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die bissfest gekochte Pasta in eine große Schüssel füllen und dort mit den Zwiebelstreifen, Erbsen, den Zucchini- und Paprikastücken vermengen. Ich halte 2 EL Erbsen und etwas Paprika zum Garnieren zurück.
7. Dann 3/4 der vorbereiteten Soße dazu geben, die Zutaten kräftig durchmischen und in die Auflaufform füllen. Nochmals leicht nachsalzen.
8. Den Spinat mit den Händen portionsweise über die Nudeln verteilen, zum Teil leicht unterheben und die restliche Soße darüber gießen. Ich gebe zum Schluss nochmal ein wenig der zurückgehaltenen Erbsen und Paprikastücke darüber.
9. Nudelauf im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft rund 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön goldbraun ist.

Beim Servieren gebe ich dann die restlichen Erbsen und Paprikastücke über den Auflauf. Du kannst aber natürlich auch anderes Gemüse Deiner Wahl zum Garnieren benutzen oder den Auflauf z.B. mit frischer Petersilie bestreuen. Der Nudelauf wird unglaublich saftig und cremig. Wenn Du Wert darauf legst, dass der Auflauf schnittfest ist, lasse ihn einmal komplett abkühlen. Er kann aber auch sofort gegessen werden. Ich esse ihn am liebsten noch ganz heiß und frisch aus dem Ofen.