



# Gerösteter Lauch mit Tofu-Crumble und veganem Feta

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 55 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten (2 Portionen)

### Für den gerösteten Lauch

- 3 große oder 4 kleine Lauchstangen
- 3 EL Olivenöl
- Optional: 1 TL [Agavendicksaft\\*](#) oder [Reissirup\\*](#)
- 1-2 TL [Hefeflocken\\*](#)
- Optional 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- Etwas schwarzer Pfeffer
- 30 ml Weißwein oder 50 ml Gemüsebrühe oder etwas Wasser

### Für das Tofu Beef Crumble

- 200 g Tofu, natur
- 3 EL [Sesamöl\\*](#) (oder Olivenöl)
- 3 EL Sojasoße (benutze Tamari für eine glutenfreie Version)
- 1 EL [dunkle Misopaste\\*](#)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL [Paprikapulver, geräuchert\\*](#)
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL [Hefeflocken\\*](#)

\*Amazon Affiliate-Links

### Außerdem (optional)

- 30 g veganer Hüttenkäse oder veganer Feta
- Optional: Gehackte Petersilie zum Bestreuen

## Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 30-35 Minuten Backzeit)

Hinweis zu diesem Rezept: Sowohl der geröstete Lauch als auch das Tofu-Crumble können separat zubereitet und auch einzeln serviert bzw. in weiteren Rezepten genutzt werden. Damit ich die beiden Komponenten zusammen servieren kann, bereite ich sie aber parallel im Ofen zu.

1. Lauch waschen, die Wurzeln abschneiden und den hellgrünen Lauchteil von den dunklen Blättern trennen. Die hellen Lauchstücke halbieren.
2. Olivenöl, Agavendicksaft, Hefeflocken, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die halbierten Lauchstücke nebeneinander mit der Schnittfläche nach oben hineinschichten.
4. Die Marinade mit einem [Silikonpinsel\\*](#) sorgfältig über dem Lauch verteilen. Dabei die Lauchschnitten mit den Fingern vorsichtig öffnen, damit auch dort die Marinade hineinfließen kann.
5. Dann das Tofu-Crumble vorbereiten. Dafür den 200g Tofublock mit einem Küchentuch oder mit Küchenkrepp so gut es geht trocken pressen. Dann den Tofu in eine Schüssel bröseln. Tofu mit der Gabel fein zerdrücken.
6. Sesamöl, Sojasoße, Misopaste, Paprikapulver (süß & geräuchert), Hefeflocken sowie eine gepresste Knoblauchzehe hinzu geben und alles gut miteinander vermengen. Dann den marinierten, gekrümelten Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und dort verteilen.
7. Die Auflaufform mit dem Lauch auf das Kuchengitter in den auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen geben. Das Blech mit dem Tofu darüber hineinschieben.
8. Zutaten 30-35 Minuten backen lassen. Nach rund 10-15 Minuten Backzeit einen Schuss Weißwein (oder ein wenig Brühe/Wasser) über den Lauch

gießen. Das Tofu-Crumble während der Backzeit mehrmals mit einer Gabel durchmischen. Die Anordnung der beiden Zutaten während der Backzeit einmal tauschen - also die Auflaufform auf dem Kuchengitter auf eine höhere Schiene im Ofen setzen und das Blech mit dem Tofu-Crumble darunter hineinschieben. Bei Bedarf den Lauch 4-5 Minuten länger backen als den Tofu.

9. Dann den Lauch mit dem Tofu-Crumble und zerbröseltem, veganen Feta toppen und das Gericht mit gehackter Petersilie bestreut heiß servieren. Guten Appetit!

Zu diesem Rezept habe ich auf Instagram auch ein Reel - also ein kurzes Rezeptvideo veröffentlicht. So erhältst du einen noch besseren Eindruck davon, wie schnell und einfach dieses Rezept zuzubereiten ist. **Tipp:** Frischen Lauch kannst du übrigens bis zu zwei Wochen problemlos im Kühlschrank lagern, ohne dass er dabei an Nährwerten einbüßt. Am besten umwickelt man ihn mit etwas perforierter Klarsichtfolie und legt ihn ganz nach unten in das Gemüsefach des Kühlschranks. Dort hält er sich am besten und gibt auch nicht zu viel zwiebeligen Geruch ab. Du kannst Lauch aber auch einfrieren. Schneide den Lauch dafür in Ringe und blanchiere diese kurz. So hält der Lauch im Kühlschrank viele Monate. Freue mich sehr auf dein Feedback, xoxoxo Lea