

# Mangoldauflauf mit Champignons und Tofu

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Personen:

- 150 g gewürfelte – marinieren. . . Tofu mit Sojasauce, etwas Zitronensaft, Pfeffer und gemischten getrockneten Kräutern (Basilikum, Thymian, Origanum) ca. 1 Stunde durchziehen
- 750 g Mangold
- 20 g Butter
- 20 ml Olivenöl, raffiniert
- 80 g Zwiebel, fein gehackt
- 2 ST Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Champignons, putzen und in Scheiben schneiden
- 1 ST Eidotter
- 30 g Parmesan, gerieben
- 200 g Topfen
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle

Für die Auflaufform:

- 50 g Vollwertbrösel
- 20 g Butter für die Form

Zum Schluss. . .

- 30 g Butterflocken

Herstellung:

1. Mangold putzen - Stiele abschneiden – waschen - gut abgetropfte Blätter und Stiele in ca.2 cm breite Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen,
2. Die feingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl und in der Butter glasig anlaufen lassen, Pilze dazugeben, kurz durchbraten, Mangoldgemüse und Tofuwürfel hinzufügen, gut würzen und 5 Minuten dünsten.
3. Dotter, Parmesan, Topfen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und cremig rühren.
4. Gefettete Auflaufform mit Hälfte der Brösel ausstreuen, Mangold-Tofu-Pilzgemisch einfüllen, mit der Topfen-Parmesanmasse abschließen und die restlichen Brösel darauf verteilen, mit Butterflocken belegen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca.20 Minuten überbacken.

