

Lasagne – vegan und einfach



➤➤➤ Für ca. 6 Stück

WAS DU BRAUCHST:

- 1 Packung SonnenblumenHack (76g)
- 1 Schuss Olivenöl (z.B. sunflowerFamily Bio-Olivenöl)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- ca. 150 ml Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Packung Lasagne-Platten

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit: 40 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Menge: Ca. 6 Stück

FÜR DIE BÉCHAMEL-SAUCE:

- 500 ml Pflanzenmilch
- 2 EL vegane Butter
- 2-3 EL Mehl
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- etwas Saft einer Zitrone
- etwas veganer Streukäse

Lasagne – vegan und einfach

Zubereitung der Bolognese-Sauce

1. Möhren und Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Das SonnenblumenHack mit Wasser übergießen und anfeuchten.
3. Die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
4. Danach die Karotten dazugeben und für ca. 5 Minuten dünsten.
5. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel umfüllen.
6. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und das SonnenblumenHack darin etwas anbraten.
7. Die Karotten-Zwiebel-Mischung wieder dazu geben.
8. Den Knoblauch sehr fein schneiden, in die Pfanne geben und das Tomatenmark hinzufügen.
9. Kurz mit anbraten, dann mit Rotwein ablöschen.
10. Kurz einköcheln lassen und dann die Dosentomaten dazu geben.
11. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
12. Um das ganze abzurunden, kann man noch ein paar italienische Kräuter und geräuchertes Paprikapulver hinzugeben.
12. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zubereitung der Béchamel-Sauce

1. Die Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen.
2. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und dann unter ständigem Rühren die Milch dazugeben.
3. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer und einem kleinen Schuss Zitronensaft abschmecken und kurz köcheln lassen.
4. Anschließend von der Herdplatte nehmen.
5. Auflaufform mit Sauce und Nudelplatten beschichten.
6. Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten und mit einer Schicht Bolognese beginnen.
7. Darauf die erste Schicht Lasagne-Platten verteilen.
8. Anschließend wieder eine Schicht Bolognese und darauf eine Schicht Béchamel geben.
9. So weiter schichten, bis alle Nudel-Platten aufgebraucht sind.
10. Zum Schluss eine Schicht Béchamel-Sauce auf die Nudeln geben und den Käse darüber streuen.
11. Bei ca. 180 °C Umluft für ca. 40 Minuten goldbraun ausbacken.