



Lasagne mit veganer Béchamelsoße und Zucchini



Zutaten

Menge

1 Handvoll	Basilikumblätter
1 größere	Zwiebel
2 EL	Öl
400 g	Lasagneplatten
200 g	braune Champignons
1 TL	Oregano
2 EL	Panko-Brösel
1/2	unbehandelte Zitrone
1 TL	Kräuter der Provence
	Chili
1 EL	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Zucchini
	Salz
3 EL	Sojasoße
700 ml	Sojadrink
200 g	rote Linsen
1	Lorbeerblatt
2	Knoblauchzehen
1 Glas (400ml)	Gemüsebrühe
2 gehäufte EL	Mehl
	Muskatnuss
2 Dosen	stückige Tomaten
3 EL	Margarine

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 40 Min. Backzeit

pro Portion: 2259 kJ, 540 kcal, 82,1 g Kohlenhydrate, 26,1 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 121,3 mg Cholesterin, 8,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € € €



Zubereitung

Wolltest du schon immer einmal eine vegane Lasagne ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig, denn wir haben ein super leckeres Rezept für vegane Lasagne ausprobiert. Für unsere vegane Lasagne kochst du zuerst eine Bolognese mit roten Linsen, Zucchini und Champignons. In der Zwischenzeit bereitest du eine vegane Béchamelsoße mit Margarine und Sojadrink zu. Anschließend schichtest du für unsere vegane Lasagne die beiden Soßen zusammen mit den Lasagneplatten in deine Form. Getoppt wird unsere vegane Lasagne noch mit Panko-Bröseln und etwas Margarine. Hast du schon Appetit bekommen? Dann probiere unsere vegane Lasagne doch gleich einmal selbst aus! Sie ist wirklich richtig einfach und schnell zubereitet, los geht's!

Step 1:

Zuerst schneidest du die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel. Die Pilze in feine Scheiben schneiden. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Pilze für ca. 5 Minuten anrösten, dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und alles für weitere 5 Minuten anrösten.

Step 2:

Anschließend die Linsen dazugeben und alles mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Kräftig mit Pfeffer, Zucker, Chili, Kräutern der Provence, Lorbeer und Oregano würzen. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann erst salzen und die Sojasoße dazugeben. In der Zwischenzeit die Zucchini in Würfel schneiden und zur Soße geben.

Step 3:

Für die Béchamelsoße zerpöselst du 2 EL Margarine in einem Topf und schwitzt darin das Mehl kurz an. Die Mehlschwitze unter Rühren mit dem Sojadrink ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskatnuss abschmecken. Für ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

Step 4:

Jetzt kannst du die Lasagne schichten. Dazu zuerst eine kleine Menge Tomatensoße in die Form geben, darauf etwas Béchamelsoße und Basilikum verteilen und mit Lasagne-Blättern belegen. So fortfahren, bis die Soßen aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Béchamelsoße sein. Darauf gibst du noch ein paar Panko-Brösel und verteilst noch ein paar Flöckchen Margarine. Die Lasagne im heißen Ofen für ca. 40 Minuten lang backen.