



Vegane Lasagne

Zubereitung

Sojaschnetzel laut Packungsanweisung zubereiten. Sojasauce und Tomatenmark unterheben und durchziehen lassen. Karotte schälen und anschließend grob reiben. Staudensellerie und Champignons ebenfalls gründlich reinigen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen. Chilischote und Zwiebel sehr fein hacken und in einer großen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Anschließend die Sojaschnetzel hinzugeben leicht anbraten. Nach einigen Minuten die Knoblauchzehen hineinpressen. Restliches Gemüse hinzugeben und kurz anschwitzen. Anschließend die Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und mit etwas Gemüsebrühe auffüllen.

Gemüse bei mittlerer Hitze leise köcheln lassen und nach knapp 10-15 Minuten mit Oregano, Salz, Pfeffer und etwas Sojasauce würzen.

Für die Béchamelsauce das Öl in einem Topf erhitzen. Anschließend nach und nach das Mehl einrühren, bis sich eine zähe Masse gebildet hat. Sojamilch hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren und für 5 Minuten leise köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Sobald eine dicke zähflüssige Sauce entstanden ist, mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken und Muskat abschmecken. Auf Wunsch mit etwas Sojasahne verfeinern.

Zucchini mit einem Hobel oder Schäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Meersalz mischen.

Eine Lage Zuccinischeiben leicht überlappend auf einen Teller legen. 2 EL Bolognese-Füllung darauf verteilen. Mit Zucchini und Füllung so weiterschichten, bis die Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss mit der Béchamelsauce bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180°C für knapp 10 Minuten überbacken.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Anna Oberleitner.

Zutaten

Füllung:

100 g Sojaschnetzel

2 EL Sojasauce

1 EL Tomatenmark

Gemüsebrühe

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 getrocknete, rote Chilischote

2 Karotten

2 Stangen Staudensellerie

3 Champignons

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Gemüsebrühe

4 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Oregano

Sojasauce

Béchamelsauce:

25 g Mehl

25 g Bona Pflanzenöl

250 ml Sojamilch (natur)

Salz, Pfeffer, Hefeflocken

Muskat

Lasagneplatten:

1-2 Zucchini, je nach Größe