



vegane Lasagne

Zutaten für die Bolognese

3 Esslöffel Olivenöl

1 Große(s) Zwiebel

1 Bündel Petersilie

2 Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Tomatenmark

Etwas Rotwein zum Ablöschen

1 Stück(e) Dose (800 g) geschälte Tomaten

Etwas Wasser

75 g Protein Chunks Hack

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Paprikapulver

Zutaten für die vegane Bechamelsauce

30 g pflanzliche Butteralternative

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Portionen: 2

40 g Mehl

0.5 l Pflanzendrink

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Muskat

1 Spritzer Zitronensaft

sonstige Zutaten

Lasagneplatten

veganer, geriebener Käse

Zubereitung

1.

Schäle und schneide für die vegane Bolognese die Zwiebel und den Knoblauch klein. Wasche außerdem die Petersilie und hacke sie klein.

2.

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und schwitze die Zwiebeln glasig an. Gib dann zuerst die Protein Chunks hinzu und lasse sie kurz mitbraten. Anschließend gibst du Petersilie und danach den Knoblauch hinzu. Rühre das Tomatenmark unter und lass es kurz mitbraten.

3.

Lösche alles mit einem Schluck Rotwein ab und gib anschließend die geschälten Tomaten und das Wasser dazu.

4.

Schmecke die Bolognese mit den Gewürzen ab und lass sie bei geringer Hitze für 30 Minuten köcheln.

5.

Schmilz währenddessen die pflanzliche Butteralternative in einem 2. Topf und rühre mit dem Schneebesen das Mehl in die geschmolzene Butter ein.

6.

Gib unter ständigem, kräftigem Rühren mit dem Schneebesen den Pflanzendrink dazu. Sollten sich dennoch Klümpchen bilden, gieße die Sauce durch ein feines Sieb ab.

7.

Schmecke die Bechamel-Sauce mit den Gewürzen ab und lass sie für rund 20-30 Minuten auf kleinster Stufe köcheln, so geht der Mehlgeschmack etwas zurück.

8.

Nimm dir eine geölte Auflaufform und starte mit einer Schicht Bolognese, darauf kommen die Lasagneplatten. Gib anschließend abwechselnd Bolognese, Bechamelsauce & Lasagneplatten in die Form. Schließe mit einer Schicht Bechamel-Sauce ab und

bestreue die Lasagne zuletzt mit dem veganen Käse.

9.

Backe die Lasagne bei 180 °C Umluft ca. 30-40 Minuten.

Buon Appetito!