



Vegane Lasagne bolognese

mit Soja-Béchamel und Panko-Topping



ca. 1,5h



3-4 Personen

Eine klassische Lasagne ist für viele das Soulfood schlechthin, das die Mägen voll und die ganze Familie glücklich macht. Da war es ja eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis wir mit einem pflanzlichen Rezept um die Ecke kommen. Und das ist wirklich extrem lecker geworden! Veganes Hackfleisch, Gemüse und Pilze spicken die Tomatensauce, während die Béchamel mit Sojasahne daherkommt. Garniert wird mit knusprigen Bröseln, mmmh!

Was du von uns bekommst

- 800g „Muschel“-Gemüsemix ⁹
- 600g geschnittene Champignons
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 1kg passierte Tomaten
- 600ml Sojasahne ⁶
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500g Lasagneplatten ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Panko-Paniermehl ¹
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 10EL vegane Margarine
- 4EL Weizenmehl ¹
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne oder Wok
- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Schneebesens

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Gemüsemix** und die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Margarine oder Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** etwas zusammenfällt. **Tipp:** Ggf. zwei Pfannen verwenden.



4. Lasagne backen

¼ der Bolognese auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. **⅓ der Béchamel** daraufgeben und **4-5 Lasagneplatten** darauf verteilen. Den Vorgang dreimal wiederholen, die oberen **Lasagneplatten** mit einer letzten Schicht **Béchamel** bedecken. Die **Lasagne** im mittleren Teil des Ofens in 25-30Min. goldbraun backen. **Tipp:** Mit Alufolie abdecken, falls die **Lasagne** trocken wirkt.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Bolognese zubereiten

800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Das **Brühgewürz** im aufgekochten Wasser auflösen. Das **Gemüse** stark erhitzen. Das **Hackfleisch** zugeben, sobald die Pfanne heiß ist, und ca. 3Min. mitbraten, bis es appetitlich gebräunt ist. **500ml Brühe** und die **passierten Tomaten** angießen. Die **Bolognese** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.



5. Topping rösten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Pfanne auswischen und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 4EL Margarine oder Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen. Das **Panko-Paniermehl** und 1 Prise Salz dazugeben und ca. 3Min. rösten, bis das **Paniermehl** goldbraun ist. Gelegentlich umrühren.



3. Béchamelsauce zubereiten

3EL Margarine oder Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, 4EL Mehl einrühren und ca. 2Min. anschwitzen. Die **Sojasahne**, die **übrige Brühe**, die **Misopaste**, die **Gewürzmischung**, 1TL Senf und 1 Prise Salz verrühren und zum Mehl geben. Ca. 5Min. köcheln, bis die **Béchamel** die Konsistenz von flüssiger Sahne hat. Mit ½TL Pfeffer und 1 kräftigen Prise Salz würzen.



6. Basilikum zupfen

Die **Basilikumblätter** ab- und in grobe Stücke zupfen. Die **Lasagne** mit dem **Panko-Topping** und dem **Basilikum** garnieren, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. **Tipp:** Die **Lasagne** vor dem Schneiden ca. 20Min. abkühlen lassen, dann fällt sie nicht auseinander. // Das Rezept ergibt 8 Portionen.