



## Genuss x 2: Vegane Lasagne bolognese

mit Hafer-Béchamel und Panko-Topping



ca. 1,5h



3-4 Personen

Eine klassische Lasagne ist für viele das Soulfood schlechthin. Aber auch in der rein pflanzlichen Variante ist die Lasagne wirklich extrem lecker! Veganes Hackfleisch, Gemüse und Pilze spicken die Tomatensauce, während die Béchamel mit Haferkochcreme daherkommt. Garniert wird mit knusprigen Bröseln, mmmh! Wie gut, dass dieses XL-Rezept gleich für doppelt so viele Portionen reicht!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 10EL vegane Margarine
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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 742kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 22.1g



### 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.



### 2. Bolognese zubereiten

800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **½ des Brühgewürzes oder mehr** im 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 2Min. anschwitzen. Die **Haferkochcreme**, 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.