



Lasagne mit Veggie-Hack und Cheddar-Béchamel

mit deftigen weißen Bohnen



ca. 1h



8 Portionen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag - dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 400g veganes Hackfleisch ⁵
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 4 Dosen Bio-Tomatenmark
- 150g geriebener Cheddar ³
- 500g frische Lasagneblätter ^{1,2}
- 4 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 600ml Milch ³
- 7EL Butter ³
- 2TL Senf ⁴
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Auflaufformen (30x20cm)
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Messbecher & Schneebesen
- Sieb

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 30.1g



1. Hack braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 4 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hack**, die **Gewürzmischung** und den Knoblauch in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Hack** anfängt zu bräunen, dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



2. Sauce köcheln

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In demselben Topf den **Gemüsemix** mit 2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze in 3-5Min. weich braten, dann das **Tomatenmark**, das **Hack**, die **Bohnen** und 800ml Wasser zugeben und 8-10Min. köcheln lassen. Mit 1TL Salz und reichlich Pfeffer würzen.



3. Käsesauce anrühren

6EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, dann 6EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren, bis eine Paste entsteht. 2TL Senf einrühren, dann nach und nach 600ml Milch und 200ml Wasser einrühren, bis eine Sauce entsteht. Die **½ des Cheddars** einrühren und schmelzen lassen, dann mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen.



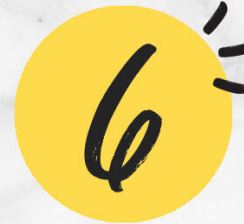
4. Lasagnen schichten

Zwei 30x20cm große Auflaufformen (siehe Schritt 6) mit je ½EL Butter einfetten. Die **Lasagnen** abwechselnd mit **Käsesauce**, **Lasagneplatten**, **Hacksauce** und wieder **Lasagneplatten** aufschichten. Die erste und die letzte Schicht sollte aus **Käsesauce** bestehen.



5. Lasagnen backen

Beide **Lasagnen** mit dem **restlichen Cheddar** bestreuen, dann im Ofen ca. 25Min. backen, bis die **Lasagnen** köcheln und der **Cheddar** goldbraun ist. **Tipp:** Ggf. mit Alufolie abdecken, falls die **Lasagnen** zu trocken oder dunkel werden. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.



6. Die Größe macht's

Damit das Verhältnis von Sauce zu Lasagneplatten stimmt, ist es wichtig, Auflaufformen von ungefähr 30x20cm zu verwenden: Sonst gibt es Lasagne-Suppe oder Lasagne-Würfel, was zwar auch lustig ist, aber nicht ganz so gut schmeckt.