



Lasagne mit Veggie-Hack und Cheddar-Béchamel

mit deftigen weißen Bohnen



ca. 1h



4 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

- 200g veganes Hackfleisch ⁵
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 75g geriebener Cheddar ³
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ³
- 3½EL Butter ³
- 1TL Senf ⁴
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform (30x20cm)
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher & Schneebesen
- Sieb

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 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 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hack**, die **Gewürzmischung** und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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 1EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze in 3-5Min. weich braten, dann das **Tomatenmark**, das **Hack**, die **Bohnen** und 400ml Wasser zugeben und 8-10Min. köcheln lassen. Mit ½TL Salz und reichlich Pfeffer würzen.



3. Käsesauce anrühren

3EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen, dann 3EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren, bis eine Paste entsteht. 1TL Senf einrühren, dann nach und nach 300ml Milch und 100ml Wasser einrühren, bis eine Sauce entsteht. Die **½ des Cheddars** einrühren und schmelzen lassen, dann mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



4. Lasagne schichten

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



5. Lasagne backen

Dien **restlichen Cheddar** über die **Lasagne** streuen und die **Lasagne** im Ofen ca. 25Min. backen, bis sie köchelt und der **Cheddar** goldbraun ist. **Tipp:** Ggf. mit Alufolie abdecken, falls die **Lasagne** zu trocken oder dunkel wird. 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, eine Auflaufform von ungefähr 30x20cm zu verwenden: Sonst gibt es Lasagne-Suppe oder Lasagne-Würfel, was zwar auch lustig ist, aber nicht ganz so gut schmeckt.