



Deftige Pfannen-Lasagne

mit milchfreiem Ricotta und roter Sauce



ca. 30min



2 Portionen

Lasagne aus der Pfanne? Ist zwar nicht gewöhnlich für den italienischen Klassiker, kriegen wir aber trotzdem hin. Der Ricotta ohne Milch wird mit Tofu, Cashewkernen, Hefeflocken und Basilikum zubereitet. Die rote Sauce stammt von fruchtig passierten Tomaten, wo sich auch Zucchini und Zwiebeln verstecken. Herzhaft, bunt und angenehm mild – perfekt für kleine und große Pasta-Fans. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{3,5}
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 200g passierte Tomaten
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße ofenfeste Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Knoblauchpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 30.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Cashewkerne** und 75ml heißes Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Basilikumblätter** abzupfen.



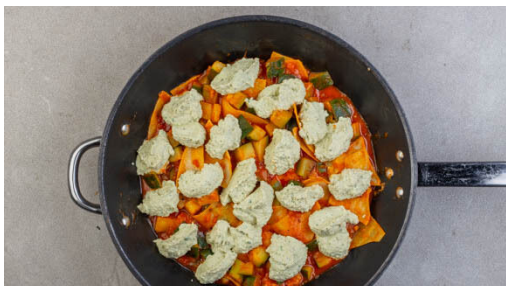
4. Lasagnestücke vorbereiten

Währenddessen die **½ der Lasagneblätter** in grobe Stücke zerbrechen oder schneiden.



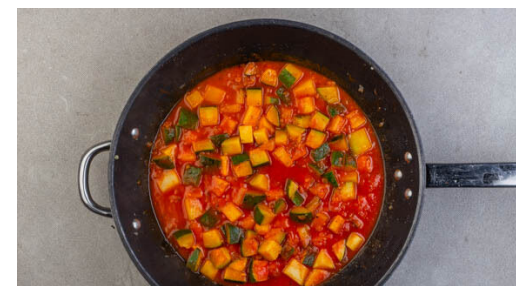
2. Ricotta zubereiten

Den **Tofu** trocken tupfen und zerbröckeln, dann mit den **Hefeflocken**, der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Basilikums**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise **Oregano**, Salz und Pfeffer in das hohe Gefäß geben und zu einer mousseartigen Konsistenz mixen. Ggf. mehr Wasser hinzugeben. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz würzen.



5. Lasagne zubereiten

Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Sauce** abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Die **Lasagnestücke** unterrühren, dann den **Ricotta** mit einem Löffel in die Pfanne geben und in die **Sauce** einbetten.



3. Sauce zu bereiten

Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles weich ist. Dann den **restlichen Knoblauch**, **½TL Oregano**, die **passierten Tomaten**, 75ml Wasser und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzugeben, zum Kochen bringen und ca. 5Min. abgedeckt kochen lassen.



6. Lasagne backen

Die **Lasagne** mit ½EL Olivenöl beträufeln und ca. 10Min. im Ofen backen, bis die Ränder leicht knusprig sind. Die **Lasagne** ca. 5Min. abkühlen lassen, dann mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.