



Deftige Pfannen-Lasagne mit Tomatensauce

und milchfrei, selbst gemachtem Ricotta



ca. 30min



2 Portionen

Lasagne aus der Pfanne? Dies entspricht nicht unbedingt der üblichen Zubereitungsweise des italienischen Klassikers, dennoch ist es durchaus möglich. Der aus Tofu, Cashewkernen, Hefeflocken und Basilikum selbst gemachte Ricotta ist komplett milchfrei. 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.

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** mit 75ml heißem Wasser in ein hohes Gefäß geben und einweichen lassen. Die **Zucchini** längs vierteln 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. Die **übrigen Lasagneblätter** werden für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Tofu-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. Probieren und ggf. mit mehr Salz nachwürzen.



3. Sauce zu bereiten

Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. 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.



5. Lasagne zubereiten

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



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.