

Rezeptidee

Vgeane Lasagne mit Sojaschnetzel



Zutaten Für Portionen

- 200 ml Wasser
- 75 g Alnatura Sojaschnetzel fein
- 3 EL Alnatura Sojasauce Shoyu
- 1 EL Alnatura Aceto Balsamico di Modena
- 1 kleine Zucchini
- 1 mittelgroße Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Alnatura Olivenöl
- 2 EL Alnatura Tomatenmark
- 690 g Alnatura Passata
- 1 Alnatura Lorbeerblatt
- 1 TL Alnatura Basilikum gerebelt
- 400 g Alnatura Tomatenstücke Natur
- 60 g Alnatura Margarine
- 2–3 EL Alnatura Weizenmehl Type 405
- 500 ml Alnatura Haferdrink ungesüßt
- 1 Prise Alnatura Meersalz
- 1 Prise Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1 Prise Alnatura Muskatnuss ganz
- 9 Platten Alnatura Lasagne No. 76

Zubereitung: 1 Std. + 35–40 Min. Backzeit

Wasser zum Kochen bringen, Sojaschnetzel damit übergießen, Sojasauce und Balsamico dazugeben und 10 Min. ziehen lassen. Zucchini und Karotte waschen, von den Enden befreien und 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch fein hacken, Zwiebel würfeln. Sojaschnetzel abseihen, Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sojaschnetzel, Zucchini- und Karottenstücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, Knoblauch und Zwiebel dazugeben, 1 Min. weiterbraten, dann Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals 1–2 Min. anbraten. Mit der Soja-Flüssigkeit und Passata ablöschen, Lorbeerblatt und Basilikum zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 20 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. sämig einkochen. Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen.

Inzwischen Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine schäumende, leicht zähe Masse entsteht. Haferdrink langsam unter ständigem Rühren hinzufügen. Mit dem Schneebesen glatt rühren, die Hitze reduzieren und die Sauce offen 5 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Rezeptidee

Vgeane Lasagne mit Sojaschnetzel



Zutaten

Tipp:

Sie trauen sich noch nicht ganz, rein pflanzliche Gerichte auf den Familientisch zu bringen? Bei diesem Rezept können Sie auch erst einmal nur die Bolognese-Sauce nachkochen und die restlichen Komponenten wie gewohnt zubereiten – also mit traditioneller Béchamel und überbacken mit Reibekäse. Oder für die noch „sanftere“ Umstellung: Verwenden Sie Sojaschnetzel und Hackfleisch halb und halb und tasten sich langsam an unseren Rezeptvorschlag heran.

In die letzte Schicht Béchamelsauce 4–5 EL Hefeflocken, ½ TL Scharfen Senf und 1 Msp. gemahlene Kurkuma geben und auf der Lasagne verteilen – das erinnert optisch noch mehr an Käse und verleiht dem Gericht besondere Würze. Die Lasagne ist deutlich schneller auf dem Tisch, wenn die Bolognese bereits vorher zubereitet wurde. Deshalb am besten für Spaghetti Bolognese eine extragroße Portion Sauce kochen und die Reste ein paar Tage später zu Lasagne verarbeiten. Auf dem Teller kann man die Lasagne noch mit einer pflanzlichen Parmesan-Alternative bestreuen. Dazu 100 g Cashewkerne, 4 EL Hefeflocken, ½ TL Knoblauchpulver und 1 Prise Salz im Mixer zerkleinern, bis die Konsistenz von geriebenem Parmesan erreicht ist.

Zubereitung: 1 Std. + 35–40 Min. Backzeit

Boden einer rechteckigen Auflaufform (ca. 24 x 30 cm) mit 1/3 der Béchamelsauce bedecken. 3 Lasagneplatten darauflegen, darüber 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten platzieren, darauf ein weiteres Drittel von Bolognese und Béchamelsauce glatt streichen. Die letzten 3 Lasagneplatten darauflegen, mit Bolognese bestreichen und mit Béchamelsauce abschließen.

(5) Lasagne backen und servieren

Lasagne bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene 35–40 Min. backen, bis die Oberfläche leicht bräunt und die Lasagneplatten beim Einstechen mit einem scharfen Messer weich sind. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.