


Die cremigste vegane Lasagne

mit Linsen & Zucchini | 1,84 €/Portion - vegan 

4 Portionen | Zubereitungszeit: 1.30 h | Arbeitszeit: 45 min | Ausrüstung: Auflaufform 30 x 19 x 4,5 cm

Zutaten Lasagne

280 g	Gekochte Berglinsen - 130 g Trockengewicht
18	Lasagne-Platten
690 ml	Passierte Tomaten - 1 Glas
1	Zucchini - mittelgroß
1	Zwiebel
140 g	Geriebener Käse - vegan
2	Rispen Tomaten - Topping
2 EL	Olivenöl - Braten & Fetten
2 Zehen	Knoblauch

Béchamel Soße

400 ml	Sojamilch
30 g	Dinkelmehl Type 630
30 g	Butter - Alsan Bio vegan

Gewürze

1.5 TL	Salz
1 TL	Pfeffer - schwarz
1 EL	Oregano
1/2 TL	Muskatnuss
optional	Basilikum/Chili

Zubereitung

- Zwiebel** fein hacken, **Öl** in der Pfanne erhitzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten dünsten.
- Knoblauch** hacken oder pressen und zu den Zwiebeln hinzugeben. Kurz in der Pfanne andünsten.
- Passierte Tomaten** und gekochte **Linsen** in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. *Beiseite stellen.*
- Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Rost auf mittlere Schiene platzieren.
- Butter** in einem Topf zerlassen. Das **Mehl** dazugeben, mit einem Schneebesen gut rühren und kurz anschwitzen. Schluckweise die **Milch** dazugeben und gut rühren, bis die Masse glatt ist. Dann bei niedriger Temperatur einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Zucchini** und **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. *Scheibendicke circa 3-5 mm.*
- Schichten:** Tomaten-Linsen-Soße in die Auflaufform geben und verstreichen, sodass der Boden dünn bedeckt ist. Danach abwechselnd drei Lasagne-Platten legen und mit Tomaten-Soße bedecken. Zucchini (circa 10 Scheiben übrig lassen) zweimal in die Schichten einarbeiten.
- Bevor die letzten drei Lasagne-Platten gelegt werden, die Tomaten-Soße vollständig aufbrauchen. Béchamelsoße als letzte Schicht auf die Lasagne-Platten auftragen und mit dem **Käse** bedecken. **Optional:** Tomaten-/Zucchini-Scheiben auf dem Käse verteilen und mit Olivenöl bestreichen.
- Lasagne im Ofen für circa **40 min** auf mittlerer Schiene bei 180°C Ober-/Unterhitze backen, bis der Käse goldbraun ist. *Gegebenenfalls: Backblech unterstellen, um heruntertropfende Soße aufzufangen.*

Zum vollständigen Rezept: Die cremigste vegane Lasagne

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Lasagne-Bilder.

