



Gemüse-Lasagne

Zutaten für 2 - 3 Personen:

- 1 knappe Tasse Sojaschnetzel fein
- 1 EL Sojasauce
- 1 knappe Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft
- 3 TL italienische Kräuter
(Majoran, Thymian, Oregano)
- 1 TL Paprikapulver
- Pfeffer aus der Mühle
- Kräutersalz

Für die Bechamel-Sauce:

- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Sojamilch
- ¼ TL Muskatnuss
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ - 1 TL Salz

- 6 – 8 Lasagneblätter

- 2 – 3 EL geriebener
vegane Käse





Gemüse-Lasagne

Zubereitung

- Sojaschnetzel in eine Tasse füllen und mit Gemüsebrühe, Sojasauce und dem Zitronensaft auffüllen.
- Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
- Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Backofen auf 200° C vorheizen.
- In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten.
- Dann die Karotte, den Knoblauch und die eingeweichten Sojaschnetzel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen und auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Die übrigen Gewürz-Zutaten – Ahornsirup, Zitronensaft, italienische Kräuter, Paprikapulver und Pfeffer hinzufügen und mit Kräutersalz abschmecken.
- In einem Topf die vegane Butter schmelzen lassen und das Mehl einrühren.
- Mit der Sojamilch nach und nach ablöschen und mit einem Schneebesen zu einer cremigen Soße verrühren.
- Mit den restlichen Gewürz-Zutaten – Muskatnuss, Hefeflocken, Senf, Zitronensaft Pfeffer und Salz würzen.
- Eine Auflaufform einfetten und als unterste Schicht eine dünne Schicht der Bolognese-Sauce geben. Mit Lasagneblätter abdecken.
- Die Blumenkohlröschen kleinschneiden und auf den Lasagneblätter verteilen.
- Darauf die restlichen Bolognese-Sauce geben und mit der Hälfte der Bechamel-Sauce begießen.
- Als nächste Schicht werden Lasagneblätter darauf gelegt und etwas angedrückt.
- Den geriebenen veganen Käse mit der restliche Bechamel-Sauce verrühren und als Deckschicht auf der Gemüse-Lasagne verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen in 30 - 40 Minuten goldbraun backen.