



Vegane Lasagne bolognese

mit Soja-Béchamel und Panko-Topping



ca. 1,5u



2 personen

Eine klassische Lasagne ist für viele das Soulfood schlechthin, das die Mägen voll und die ganze Familie glücklich macht. Da war es ja eigentlich nur eine Frage der Zeit, bis wir mit einem pflanzlichen Rezept um die Ecke kommen. Und das ist wirklich extrem lecker geworden! Veganes Hackfleisch, Gemüse und Pilze spicken die Tomatensauce, während die Béchamel mit Sojasahne daherkommt. Garniert wird mit knusprigen Bröseln, mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 400g mosselgroenten ⁹
- 2 200g champignonplakjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g vegan gehakt ⁶
- 500g tomatenpassata
- 2 200ml sojaroom ⁶
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 250g lasagnebladen ¹
- 1 teen knoflook
- 50g panko ¹
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 6el plantaardige boter
- 2½el bloem ¹
- ½tl mosterd ¹⁰
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 826kcal, vet 38.4g, koolhydraten 92.0g, eiwit 25.5g

1. Gemüse braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Gemüsemix** und die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Margarine oder Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** etwas zusammenfällt.

4. Lasagne backen

⅓ der Bolognese auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. **¼ der Béchamel** daraufgeben und **3-4 Lasagneplatten** darauf verteilen. Den Vorgang zweimal wiederholen, die oberen **Lasagneplatten** mit einer letzten Schicht **Béchamel** bedecken. Die **Lasagne** im mittleren Teil des Ofens in 25-30Min. goldbraun backen. **Tipp:** Mit Alufolie abdecken, falls die **Lasagne** trocken wirkt.

2. Bolognese zubereiten

500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **½ des Brühwürzes** im aufgekochten Wasser auflösen. Das **Gemüse** stark erhitzen. Das **Hackfleisch** zugeben, sobald die Pfanne heiß ist, und ca. 3Min. mitbraten, bis es appetitlich gebräunt ist. **250ml Brühe** und die **passierten Tomaten** angießen. Die **Bolognese** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.

5. Topping rösten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Pfanne auswischen und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 2EL Margarine oder Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen. Das **Panko-Paniermehl** und 1 Prise Salz dazugeben und ca. 3Min. rösten, bis das **Paniermehl** goldbraun ist. Gelegentlich umrühren.

3. Béchamelsauce zubereiten

2EL Margarine oder Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, 2½EL Mehl einrühren und ca. 2Min. anschwitzen. Die **Sojasahne**, die **übrige Brühe**, **Misopaste**, **Gewürzmischung**, ½TL Senf und 1 Prise Salz verrühren und zum Mehl geben. Ca. 5Min. köcheln, bis die **Béchamel** die Konsistenz von flüssiger Sahne hat. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1 Prise Salz würzen.

6. Lasagne garnieren

Die **Basilikumblätter** ab- und in grobe Stücke zupfen. Die **Lasagne** mit dem **Panko-Topping** und dem **Basilikum** garnieren, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. **Tipp:** Die **Lasagne** vor dem Schneiden ca. 20Min. abkühlen lassen, dann fällt sie nicht auseinander. // Das Rezept ergibt 4 Portionen.