



## XXL: Vegane Lasagne bolognese

mit Hafer-Béchamel und Panko-Topping



ca. 1,5u



2 personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Wat je van ons krijgt

- 450g verse groentemix
- 400g champignonplakjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g vegan gehakt <sup>6</sup>
- 500g tomatenpassata
- 400ml haverroom
- 25g misopasta <sup>1,6</sup>
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 250g lasagnebladen <sup>1</sup>
- 1 teen knoflook
- 50g panko <sup>1</sup>
- 10g verse basilicum

## Wat je thuis nodig hebt

- 6el plantaardige boter
- 2½el bloem <sup>1</sup>
- ½tl mosterd <sup>10</sup>
- 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.

## Kooktip

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 36.4g, koolhydraten 97.1g, eiwit 23.5g



### 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.



### 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.



### 3. Béchamelsauce zubereiten

2EL Margarine oder Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, 2½EL Mehl einrühren und 2Min. anschwitzen. Die **Haferkochcreme**, 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.



### 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.



### 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.



### 6. Basilikum zupfen

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.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)     **#marleyspooning**