



Ausgewogene vegane Rezepte

Linsenlasagne



Nährwertangaben pro Portion

Energie	584 kcal
Protein	26 g
Fett	24 g
Kohlenhydrate	61 g



Ausgewogene vegane Rezepte

Linsenasagne

Für 4 Portionen

Zutaten

Tomaten-Linsen-Sauce

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 3 Rüebli, klein gehackt oder geraspelt
- 750 ml Passierte Tomaten
- 150 g Berglinsen
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, nach Wunsch
- Chilipulver

Cashew-Sauce

- 150 g Cashew-Nüsse
- 50 ml Soja-Rahm, gemischt mit 100 ml Wasser
- 3 EL Hefeflocken, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

- 8 Lasagneblätter
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 8 Datteltomaten, in Scheiben geschnitten



Zubereitung

Cashew-Sauce

Die Cashew-Nüsse im Rahm ca. 30 Minuten einweichen. Dann die grob gehackten Knoblauchzehen und alle anderen Zutaten hinzufügen und gut mixen.

Tomaten-Linsen-Sauce

1. Berglinsen entsprechend den Angaben auf der Verpackung kochen. Sie sollten nicht auseinanderfallen.
2. Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln etwa 2 Minuten andünsten. Dann den Knoblauch und die Rüebli hinzugeben und weitere 2-3 Minuten andünsten.
3. Die vorgekochten Berglinsen und die passierten Tomaten hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren bis es eindickt. Falls es zu dick wird, etwas Wasser hinzugeben. Es darf aber nicht zu flüssig werden. Sauce würzen.

Lasagne schichten

4. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
5. Die Auflaufform mit den Zutaten schichten. Mit der Tomaten-Linsen-Sauce beginnen und den Boden gut abdecken. Darauf eine Schicht Zucchini-Scheiben legen und darauf eine Schicht Cashew-Sauce geben (etwa 1/3 der Sauce). Mit Lasagneblättern abdecken. Diese Reihenfolge auch für die nächste Schicht wiederholen. Die oberste Schicht, mit der abgeschlossen wird, besteht aus der Cashew-Sauce. Darauf kommen noch die Tomatenscheiben und die Lasagne ist fertig vorbereitet.
6. Circa 30-40 Minuten im Ofen backen.

Tipp:

Zur Abwechslung können andere Gemüse verwendet werden, z. B. Peperoni, Pilze, Wurzelgemüse, Aubergine.