

Linsen-Spinat Lasagne

(für 4 Personen)

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Zutaten:

Tomaten-Linsen Soße:

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200g braune Champignons
100g Baby Blattspinat
2 Zweige Basilikum
150g Möhren
2 EL Rapsöl
1 Dose Linsen (400g)
400g stückige Tomaten
4 TL Rosenpaprika
2 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Harissa
Salz
weißer Pfeffer

Cashew-Béchame Soße:

1 EL Margarine
1 EL Dinkelmehl
250ml Cashew Drink (ohne Zuckerzusätze)
Muskat
Salz

Sonstiges:

9 Lasagneplatten
80g Veganer Reibegenuss (vegane Käse Alternative)

Vorbereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen und eine etwa 15x25cm große Auflaufform bereitstellen.

Zubereitung:

Tomaten-Linsen Soße:

Rote Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Champignons putzen. Blattspinat und Basilikum waschen und trocken schleudern. Basilikum fein hacken. Möhren schälen und zusammen mit den Champignons in feine Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch hinzugeben und auf mittlerer Hitze 1-2 Minuten anschwitzen.

Champignons, Möhren, Blattspinat, Basilikum, Linsen und stückigen Tomaten hinzugeben. Mit Rosenpaprika, getrockneten Kräutern, Kreuzkümmel, Harissa, Salz und weißem Pfeffer abschmecken und 4-5 Minuten köcheln lassen.

Cashew-Béchamel Soße:

Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Dinkelmehl hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.

Mit Cashew Drink aufgießen und auf kleiner Flamme 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschliessend mit Salz und Muskat abschmecken.

Lasagne:

Den Boden einer etwa 15x25cm großen Auflaufform dünn mit Tomaten-Linsen Soße bedecken.

Dann abwechselnd Lasagneplatten und Tomaten-Linsen Soße in die Form schichten.

Die Cashew-Béchamel Soße als letztes auf der Lasagne verteilen und mit veganem Reibegenuss bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen, auf mittlerer Einschubhöhe, etwa 30-35 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte:

Lasagne pro Portion: 525kcal Eiweiß 17,6g Fett 21g Kohlenhydrate 61g
Ballaststoffe 6g