

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Lasagne

Zutaten

Sojahack-Füllung

2 Stk

mittelgrosse Zwiebeln

2 Stk

grosse Knoblauchzehen

200 ml

Olivenöl

2 Stk

mittelgrosse Karotten

1 Stk

Sellerie (eine Hand voll)

250 g

frische Champignons (oder 150g aus der Dose)

250 g

Tomatenpürée

200 ml

Rotwein

1 l

Gemüsebouillon

150 g

gehacktes Sojaweiess

400 g

Pelati

Kräutersalz

Pfeffer

Béchamel-Sauce

200 g

pflanzliche Margarine

100 g

Mehl

750 ml

Sojamilch

250 ml

Wasser

4 TL

Kräutersalz

Muskat

Pasta

ungekochte Lasagne-Blätter

Zubereitung

Für die Sojahackfüllung:

Die Zwiebeln klein schneiden, die Knoblauchzehen pressen und im Olivenöl andünsten. Die fein geraffelten Karotten, den fein geraffelten Sellerie und die klein geschnittenen Champignons dazugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenpürée und reichlich italienische Kräuter dazugeben und kurz weiterköcheln lassen. Dann alles mit dem Rotwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Die Gemüsebouillon, das Sojaweiess und die Pelati hinzufügen und alles ca. 15 Minuten weiterkochen. Zum Schluss mit Sojasauce, Kräutersalz, Pfeffer und Basilikum nach Belieben abschmecken.

Für die Béchamelsauce:

Margarine zerlassen. Löffelweise Mehl zugeben und gut mit der Margarine vermischen. Unter ständigem Rühren langsam die Sojamilch und das Wasser hinzufügen. Bei kleiner Flamme unter ständigem Rühren kochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Darauf Achten, dass die Béchamel-Sauce nicht zu dickflüssig wird.

Lasagne zubereiten:

Als erste Schicht Béchamel-Sauce in eine gefettete Auflaufform (ca. 32 x 21 cm) geben und Lasagne-Blätter darüberlegen. Dann mit Béchamel-Sauce und Sojahackfüllung bedecken. Lagenweise fortfahren bis alle Zutaten aufgebraucht sind bzw. bis die Auflaufform voll ist.

Wichtig: Mit Béchamel-Sauce abschliessen. Darauf achten, dass die Lasagne-Blätter reichlich mit Sauce bedeckt sind. Die Form mit Alufolie abdecken und während ca. 30 Min. bei 180°C im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Dann Folie entfernen und weitere 15 Min. gratinieren.

Es werden folgende Haushaltgeräte benötigt: **Ofen, Waage.**

Rezeptgruppe: Haupt, Lunch.

Eine Bitte an die Nutzer dieser Rezeptdatenbank:

Falls Sie dieses Rezept nachkochen/backen und schön anrichten, wären wir dankbar um ein Foto des Gerichtes um es hier einzufügen. Bitte per E-Mail an rezepte@vegetarismus.ch [3] (JPEG- oder TIFF-Format)

Vielen Dank!

Dieses Rezept von *Sylvia Laver* wurde eingetragen von: Peter Beck / 2010-04-13 09:03:29

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=14

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=14

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <mailto:rezepte@vegetarismus.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>

