Herbst-Lasagne mit Kürbis, Pilzen & Spinat

Vegane Lasagne mit cremiger Kürbis-Pilz-Füllung und einer hellen pflanzlichen Béchamel – saftig, würzig und sättigend. Für eine Lasagne mit klaren Schichten dürfen Bolognese und Béchamel nicht zu dünn sein. Nach dem Backen zehn Minuten ruhen lassen – dann bleibt sie saftig und lässt sich trotzdem sauber schneiden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 90 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 90 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 9 Lasagneblätter (vegan)
- 400 g Kürbis
- 250 g Champignons
- 150 g Spinat (z. B. Mangold oder Blattspinat)
- 200 ml pflanzliche Kochsahne
- 1 EL Mehl
- 1 EL pflanzliche Margarine
- ½ TL Muskat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Kürbis reiben, Pilze in Scheiben schneiden, Spinat grob hacken.

02 Kürbis und Pilze in wenig Öl anbraten, würzen.

03 Für die Béchamel Margarine schmelzen, Mehl einrühren, mit Kochsahne aufgiessen, mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken.

04 Abwechselnd Lasagneblätter, Gemüse und Sauce schichten.

05 Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen, bis Oberfläche und Ränder appetitlich gebräunt sind.