

Lasagna Suprema Vegana

Bei diesem Lasagna Suprema Vegana-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Die Schichten werden besonders gut, wenn die Sauce vorher genug eingekocht ist und die Lasagne nach dem Ofen kurz ruht. So verbinden sich Bolognese, Béchamel und Pasta, ohne auseinanderzulaufen. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 90 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 100 g Champignons, fein gehackt
- 100 g Räuchertofu, gerieben
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Miso-Paste
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Oregano, ½ TL Thymian
- 1 TL Kakaopulver oder 1 Stück Zartbitterschokolade
- 2 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Chili
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Cashewbutter
- 2 EL Mehl
- 500 ml ungesüßte Sojamilch
- 1 TL weißes Mandelmus
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Senf
- frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer
- 100 g Cashews (eingeweicht oder gekocht)
- 100 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Tapiokastärke
- 1 EL desodoriertes Kokosöl
- 1 EL Apfelessig
- ½ TL Salz, ½ TL Knoblauchpulver
- 10–12 Lasagneblätter (ohne Ei)
- Olivenöl für die Form
- Frischer Rosmarin & Zitronenabrieb
- Frisches Basilikum zum Servieren

Zubereitung

- 01 Bolognese: Gemüse & Tofu in Öl anbraten. Tomatenmark, Miso & Wein zugeben. Restliche Zutaten einrühren & 30–40 Min köcheln lassen.
- 02 Béchamel: Fett erhitzen, Mehl einrühren. Nach und nach Sojamilch zugeben. Hefeflocken & Muskat zugeben. Sämig einkochen.
- 03 Cashew-Mozzarella: Alles mixen & erhitzen, bis stretchy. Abschmecken.
- 04 Schichten: Béchamel – Lasagne – Bolognese – Béchamel. Wiederholen. Oben: Cashew-Mozzarella.
- 05 Backen: 45 Min bei 180 °C. Letzte 10 Min evtl. mit Folie. 15 Min ruhen lassen. Danach servieren.