Lasagna Suprema Vegana

➤ Beschreibung

Kompromisslos geil. 100 % pflanzlich. 200 % Geschmack.

➤ Zutaten

Vegane Bolognese (Umami-Kick)

- 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

Vegane Béchamel (samtig-cremig)
• 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

Cashew-Mozzarella (Stretch & Schmelz)
• 100 g Cashews (eingeweicht oder gekocht)
• 100 ml Wasser
• 1 EL Zitronensaft
• 2 EL Hefeflocken
• 1 EL Tapiokastärke
• 1 EL desodoriertes Kokosöl
• 1 EL Apfelessig
• ½ TL Salz, ½ TL Knoblauchpulver

Zusätzlich
• 10–12 Lasagneblätter (ohne Ei)
• Olivenöl für die Form
• Frischer Rosmarin & Zitronenabrieb
• Frisches Basilikum zum Servieren

➤ Zubereitung

• 1. Bolognese: Gemüse & Tofu in Öl anbraten. Tomatenmark, Miso & Wein zugeben. Restliche Zutaten einrühren & 30–40 Min köcheln lassen.

• 2. Béchamel: Fett erhitzen, Mehl einrühren. Nach und nach Sojamilch zugeben. Hefeflocken & Muskat
zugeben. Sämig einkochen.

• 3. Cashew-Mozzarella: Alles mixen & erhitzen, bis stretchy. Abschmecken.

• 4. Schichten: Béchamel – Lasagne – Bolognese – Béchamel. Wiederholen. Oben: Cashew-Mozzarella.

• 5. Backen: 45 Min bei 180 °C. Letzte 10 Min evtl. mit Folie. 15 Min ruhen lassen. Danach servieren.

➤ Zusatzinfos

Am nächsten Tag nochmal aufbacken – doppelt gut!

Erstellt mit der ZUTATO-App

RECIPE SCANNER