

Vegane Spinatlasagne

ZUTATEN

NUDELTEIG

250 g	Hartweizenvollkornmehl
110 ml	heiBes Wasser
1 EL	Raps- oder Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Steinsalz

BOLOGNESESAUCE

2	Möhren
100 g	Knollensellerie
½ Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
500 g	stückige Tomaten oder Passata
70 g	Tomatenmark
2 EL	Agavendicksaft
	Steinsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano

BECHAMELSOSSE

200 ml	Hafercuisine
200 ml	Wasser
1 TL	Gemüsebrühe
50 g	Cashewmus
	Muskat, Steinsalz, Pfeffer

GEMÜSE

500 g	Blattspinat, tiefgekühlt
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
	Steinsalz



Vegane Spinatlasagne

ZUBEREITUNG – NUDELTEIG

Hartweizenvollkornmehl mit 110 ml heißem Wasser übergießen. Öl, Zitronensaft und Salz hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. mit Wasser oder Mehl korrigieren. Den Teig in Folie packen.

ZUBEREITUNG – BOLOGNESESOSSE

Möhren und Sellerie waschen, putzen und sehr klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch säubern und ebenfalls fein würfeln bzw. den Knoblauch pressen. Gemüse in Olivenöl anbraten. Tomatenmarkiterrühren, etwas anbräunen lassen. Tomaten oder Passata zugeben, 10 Minuten garen. Mit Steinsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen.

ZUBEREITUNG – BÉCHAMELSOSSE

Hafercuisine, Wasser und Gemüsebrühe aufkochen, Cashewmus einrühren. Wenn die Soße zu dünn ist, etwas Mehliterrühren und 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Mit Steinsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

SPINAT

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Steinsalz abschmecken.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Nudelteig in drei Teile teilen und angepasst an die Auflaufform ausrollen.

Nun in folgender Reihenfolge schichten:

- ➔ Spinat
- ➔ 6 EL Béchamelsoße
- ➔ 1. Nudelplatte
- ➔ Bolognese komplett
- ➔ 2. Nudelplatte
- ➔ Spinat
- ➔ 6 EL Béchamelsoße
- ➔ 3. Nudelplatte
- ➔ Restl. Béchamelsoße

30 Minuten im Ofen backen.

Tipps

Die Lasagne ist etwas zeitaufwendiger in der Herstellung. Sie kann aber gut einen Tag vorher zubereitet werden. Durchaus auch schon anbacken.

Soll es schneller gehen, können fertige Lasagneblätter verwendet werden.

Nicht-Veganer können Lachsstücke mit einschichten. Die Lachsstücke am besten auf die oberste Spinatschicht legen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!