

Vegane Lasagne Bolognese von Kilian Schlunegger

Mengen für 10 Personen

Sojagranulat in 150 ml kochendem Wasser 15 Minuten einweichen.

Zwiebel, Karotten und Sellerie klein würfeln.

2 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, das Sojahack bei hoher Hitze 10 Minuten unter Rühren scharf anbraten. Anschließend mit Sojasauce ablöschen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das übrige Öl in die Pfanne geben und das Gemüsewürfel 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten.

Tomatenmark hinzufügen, Herd auf niedrige bis mittlere Hitze stellen und 2 Minuten karamellisieren lassen.

Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem angebratenen Sojahack, braunem Zucker und den Kräutern unterrühren. Mit Tomatenpassata, Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce bei niedriger Hitze und mit Deckel 30 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Die Sauce kann auch länger einreduzieren und wird dabei immer intensiver. Bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit aufrühren.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Bechamel-Sauce:

Vegane Butter in einem heißen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und nach und nach unter Rühren Mehl hinzufügen. Unter ständigem Rühren 1 Minute rösten.

Sojamilch mit den übrigen Zutaten und 100 ml Wasser fein pürieren und die Mehlschwitze damit ablöschen. Kurz aufkochen und anschließend 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Für die Lasagne:

Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln. Anschließend nacheinander Bolognesesauce, Bechamel und Nudelplatten übereinanderschichten. 3 mal wiederholen und mit einer Schicht Bechamel abschließen.

45-50 Minuten backen.

Mit frischer Petersilie toppen.

Quelle: <https://www.eat-this.org/vegane-lasagne-bolognese/>

Tags: Laktosefrei, Vegetarisch, benötigt Backofen, Vegan

Gewürze: Petersilie, Pfeffer, Salz

300 g Hackfleisch	durch Sojagranulat ersetzen
5 cl Sojasauce	
125 g Zwiebel	
5.0 Stück Rüebli	
300 g Sellerie	
1.0 dl Olivenöl	
150 g Tomatenmark	
8.0 Stück Knoblauchzehen	
37.5 g Rohrzucker	
50 g Thymian	

4.0 g Oregano	
1.5 kg Tomatenpuree	(Passata)
2.5 dl Bouillon (flüssig)	
1.25 dl Rotwein	
75 g Butter	(Vegane Alternative) für Bechamelsauce
75 g Mehl	für Bechamelsauce
7.5 dl Milch	(Sojamilch) für Bechamelsauce
150 g Cashewnüsse	für Bechamelsauce
2.5 Stück Knoblauchzehen	für Bechamelsauce
20 g Hefe	(Hefeflocken) für Bechamelsauce
12.5 g Salz	für Bechamelsauce