

VEGGIE-LASAGNE

MIT VEGGIE-FASCHIERTEM

ZUTATEN

Für die Soße:

1 Zwiebel
3 Karotten
1 Zucchini
1 EL Rapsöl
1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark
200 g Veggie-Faschiertes
300 ml Wasser
1 TL Bio-Gemüsebrühe-
Pulver
200 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
Knoblauch, gemahlen

Für die Béchamel-Soße:

1 EL Rapsöl
1 EL Vollkornmehl
250 ml Milch
Salz

Außerdem:

200 g Vollkorn-
Lasagne-Teigblätter
125 g Mozzarella,
gerieben

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden. Karotten und Zucchini waschen, unsaubere Stellen entfernen (nicht komplett schälen!) und mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Zucker und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Veggie-Faschiertes und Gemüse ebenfalls in den Topf geben, ein paar Minuten anrösten, mit Wasser aufgießen und zehn Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe-Pulver und passierte Tomaten hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken. Danach die Béchamel-Soße zubereiten: Öl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und anschwitzen. Mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren zu einer dickflüssigen Soße einkochen, zuletzt salzen. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In eine Auflaufform alles einschichten: Beginnend mit Gemüsesoße und ein paar Löffel der Béchamelsoße, darauf eine Schicht Lasagneblätter legen, wieder Gemüsesoße und so weiter. Die letzte Schicht sollten Lasagneblätter sein, die mit der restlichen Béchamelsoße bestrichen werden. Käse darüberstreuen und für 40 Minuten im Ofen backen.

