

## Vegane Lasagne (2 – 3 Portionen)

12 Vollkorn-Lasagne Blätter (275g)  
Sauce Bolognese  
Béchamelsauce  
«Cashew-Käse» oder Mandelparmesan

4 Lasagne Blätter auf den Boden einer Backform legen. Hälfte der Bolognese darauf verteilen.  
Vorgang wiederholen. 4 Lasagne Blätter als Deckel darauf legen.  
Béchamelsauce darüber verteilen.

In den kalten Ofen stellen und bei 200° C 40 Min. backen. Nach 20 Min. Backzeit den «Cashew-Käse» darauf verteilen und fertig backen.

### Sauce Bolognese

300g bissfester Tofu  
6 EL neutrales Öl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
100g Karotte, ganz fein gewürfelt  
100g Sellerie, ganz fein gewürfelt  
120g Tomatenmark (2-fach konzentriert)  
100ml guter Rotwein  
1 ½ TL Gemüsebouillon + 300ml Wasser  
2 EL frisch gehackter Oregano (oder 1 TL getrockneter)  
2 EL frisch gehackter Basilikum (oder 1 TL getrockneter)  
Prise Zimt  
Neutrales Öl, Salz und Pfeffer

Tofu mit den Fingern fein zerbröseln.

Öl und Tofu erhitzen. Auf hoher Stufe 5 - 8 Min. unter Rühren braten.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie zugeben, 3 Min. braten. Tomatenmark gut untermischen, 2 - 3 Min. braten.

Wein, Bouillon, Kräuter und Zimt zugeben, 5 - 7 Min. auf mittlerer Hitze ohne Deckel kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Béchamelsauce**

2 EL neutrales Öl  
1 ½ EL Weissmehl (Type 550)  
300ml Sojamilch  
Prise Muskatnuss  
½ TL Senf  
¼ TL Salz  
Pfeffer

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mehl einrieseln und mit dem Schwingbesen verrühren. Auf mittlerer Hitze 1 Min. anschwitzen.

Hitze reduzieren, Sojamilch zugeben und gut rühren. Erhitzen und kurz eindicken. Mit Muskat, Senf, Salz und Pfeffer würzen.

### **«Cashew-Käse»**

Der «Cashew-Käse» eignet sich als leckere und gesunde Alternative zu Käse beim Überbacken von verschiedenen Gerichten wie z.B. Lasagne, Pizza, Quiche oder Gratins.

130g Cashewkerne  
½ TL Salz  
4 TL Zitronensaft

Cashewkerne mit dem Mixer staubfein mahlen. Mit Salz mischen. Zitronensaft einkneten.

### **Mandel-Parmesan**

Eine leckere Alternative zu Parmesan (für 100 Gramm):

50 g geschälte Mandeln  
50 g reine Edelhefe (z.B. Dr. Ritter)  
½ TL Meersalz

Mandeln und Hefeflocken mit einer Maschine mahlen. Mit Meersalz mischen.