



www.LAISEACKER®.de

Traditionelle Lasagne Vegan

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (3 Portionen):

500g veganes Hack (das Beste ist vom Laiseacker Veggie Hack pflanzlich, Viana), 600ml passierte Tomaten, 500ml Sojamilch, 200g geriebener veganer Käse (der Beste ist vom Laiseacker Veggi Filata), 2 Karotten, 1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 200g Knollensellerie, ½ Bund Petersilie, 3 EL Mehl, 9 Lasagneplatten, 2 EL Butter, 4 EL Sojasauce, 2-3 Lorbeerblätter, Muskat, italienische Kräuter, Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Knoblauch schälen. Das Gemüse ggf. waschen und in größere Stücke schneiden, die dann in ein Mixbehälter/Zerkleinerer kommen. Das gesamte Gemüse zu kleinen Stücken zerhacken.
2. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Dann mit der Sojasauce ablöschen und anschließend das vegane Hack aus der Packung hinzugeben und alles nochmals gut anbraten.
3. Die Tomatensauce hinzugeben und alles gut vermischen. Mit italienischen Kräutern, gehackter Petersilie und den Lorbeerblättern würzen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze köcheln lassen.
4. Währenddessen die Bechamel vorbereiten. Dazu eine Mehlschwitze mit der Butter und dem Mehl herstellen. Schnell und gut rühren, damit keine Klumpen entstehen und dann nach und nach mit der Milch aufgießen und verrühren. Zum Schluss mit Muskat und etwas Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und währenddessen die Meal Prep Schalen vorbereiten. Zuerst eine dünne Schicht Sauce in der Form verteilen, dann eine Lasagneplatte auf die Sauce geben und wieder mit einer Schicht Sauce bedecken. Etwas Bechamel auf die Sauce und ein wenig Käse darüber. Dann wieder eine Schicht Lasagneplatten, Sauce, Bechamel und Käse. Den Schluss bildet die Sauce und eine großzügige Menge Bechamel, sowie den Käse, der alles bedeckt. Im Ofen circa 30-35 Minuten backen.