



Vegane Lasagne mit Champignons

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
👉 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Karotten | 4 St. |
| Gemüsezwiebeln | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Champignons, braun | 500 g |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Öl | 3 EL |
| Tomatenmark | 3 EL |
| Zucker | |
| Tomaten, gehackt | 800 g |
| Pastagewürz | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Margarine, vegan | 2 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Sojadrink | 250 ml |
| Muskatnuss, gemahlen | 0.25 TL |
| Lasagneplatten | 12 St. |
| Vemondo Reibegenuss | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und ebenfalls klein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gemüse und Thymian darin ca. 8 Min. scharf anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Zucker würzen und nochmals ca. 2 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen. Dosen mit 150 ml Wasser ausschwenken und ebenfalls in den Topf geben. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. Pilz-Bolognese mit Pastagewürz, Salz und Pfeffer würzen. Thymian aus der Sauce nehmen.
3. Derweil für die Bechamelsauce in einem Topf Margarine schmelzen. Mehl zufügen und kurz anschwitzen. Mit Sojadrink ablöschen und unter regelmäßigem Rühren ca. 1–2 Min. köcheln, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. In einer Auflaufform eine dünne Schicht Bechamelsauce verteilen, 2–3 Lasagneplatten darauflegen und einige Schöpfkelle Pilz-Bolognese darüber verteilen. Mit den übrigen Zutaten genauso verfahren und dabei mit Pilz-Bolognese enden. In einer Schüssel veganen Reibegenuss mit 1 EL Öl vermengen und auf der Lasagne verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen.
5. Vegane Lasagne aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwas abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit Basilikum garnieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 611 kcal |
| Kohlenhydrate | 85 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 24 g |