

Vegane Lasagne



Zubereitungszeit: 45 min.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

• Zutaten

- Tomatenmark 2-fach konzentriert 200g 2 EL
- Bio-Rohrzucker 1 EL
- Chiliflocken 1 TL
- Extra-fester Tofu, abgetropft und ausgedrückt, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen 425 gr
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren (optional)
- Frischer Zitronensaft 2 EL
- Italienische Kräuter 1 EL
- Kleine gelbe Zwiebel 1, (ca. 1 Tasse)
- Kleiner Knoblauch 1 Zehe
- Knoblauchzehen, fein gehackt 1
- Miso-Paste, oder Salz nach Belieben 1 EL
- Nährhefe Nährhefe
- Olivenöl 1 EL
- Pomito Tomaten feine Stückchen mit Knoblauch 1 Packung
- Rohe Cashew-Nüsse 2 Tassen
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Tahini 1 EL
- Ungekochte Lasagneblätter 6 bis 9
- Veganer Rotwein (optional) 1-2 Spritzer
- Veganer zerkleinerter Mozzarella (optional)

Für dieses Rezept haben wir verwendet:



Zubereitung

Mit Schichten voller köstlicher Aromen braucht diese vegane Lasagne keinen Käse. Und die Sauce – mit unseren Tomaten feine Stückchen mit Knoblauch und Pomito Tomatenmark 2-fach konzentriert – ist so gut, dass ihr sie löffelweise essen könntet.

1. Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten, immer wieder umrühren. Mit Rotwein ablöschen, dann das Pomito Tomatenmark 2-fach konzentriert, die italienischen Kräuter und die Chiliflocken hinzugeben. Anschließend die Pomito Tomaten feine Stückchen mit Knoblauch, gehackten Tomaten und Zucker hinzufügen. Die Sauce aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten ohne Deckel auf niedriger Flamme köcheln lassen.
2. Mit Knoblauch, Miso-Paste oder Salz nach Belieben abschmecken. Die Sauce eventuell mit einem Stabmixer pürieren. Vom Herd nehmen.
3. Cashew-Nüsse und Knoblauch in einer Küchenmaschine fein hacken. Währenddessen 1/2 Tasse Wasser und den Zitronensaft eingießen. Zu einer glatten Masse pürieren.
4. Den Tofu in die Küchenmaschine bröckeln. Nährhefe, sowie Tahini zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze weiter zu einer glatten Masse mixen, die wie Ricotta aussieht. Abschmecken und eventuell noch mehr Salz und Pfeffer hinzugeben.
5. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine 20 x 20 cm große Auflaufform leicht einfetten. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Lasagneblätter gemäß Packungsanweisung kochen.
6. 1 Tasse Tomatensauce in die Auflaufform geben. Mit einer Schicht aus 2-3 Lasagneblättern bedecken. 1/4 des veganen Ricottas darauf verteilen. Den Ricotta mit einer weiteren Schicht Lasagneblätter, gefolgt von einer Tasse Tomatensauce bedecken. Wiederholen, bis die Auflaufform voll ist und mit zerkleinertem veganem Mozzarella bestreuen.
7. Zugedeckt 30 Minuten überbacken. Dann abdecken und weitere 15 Minuten backen, bis die Oberseite gebräunt ist und die Lasagne Blasen wirft.
8. Mit frischem Basilikum garnieren. Heiß servieren und genießen!

- Lorena Salinas @cravingsjournal