

Mediterrane Lasagne mit Linsen-Bolognese

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:
23 g Fett 77 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe 600 kcal Brennwert

Einkaufszettel

Mediterrane Lasagne mit Linsen-Bolognese

- 160 g GEFRO Linsen-Bolognese
- 2 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 ml kaltes Wasser
- 500 ml Sojadrink, ungesüßt
- 300 g Zucchini
- 250 Stück Lasagneblätter
- 100 g vegane Käsealternative, gerieben
- 30 g Weizenmehl
- Basilikum
- Muskatnuss
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

1 Zucchini vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Zucchini, ca. 300 g, längs in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Die Zucchinischeiben portionsweise von beiden Seiten insgesamt etwa 5 Minuten anbraten.

2 Linsen-Bolognese zubereiten:

160 g GEFRO Linsen-Bolognese in 800 ml kaltes Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.

3 Vegane Béchamel zubereiten:

In einem zweiten Topf 2 EL GEFRO BIO Olivenöl Nativ Extra erwärmen. 30 g Weizenmehl einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anschwitzen. Nach und nach 500 ml ungesüßten Sojadrink mit einem Schneebesen unterrühren. Aufkochen und unter regelmäßigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit 1 Prise Muskatnuss, etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Lasagne schichten:

Etwas Linsen-Bolognese auf dem Boden einer Auflaufform von ca. 25 × 20 cm verteilen. Insgesamt 250 g vegane Lasagneplatten abwechselnd mit Zucchini, Linsen-Bolognese und Béchamel einschichten. Mit Béchamel abschließen und 100 g geriebene vegane Käsealternative darüberstreuen. Darauf achten, dass sämtliche Nudelplatten vollständig mit Soße bedeckt sind.

5 Backen und servieren:

Die Lasagne auf der mittleren Schiene etwa 35-40 Minuten backen, bis die Nudelplatten weich sind. Bei starker Bräunung abdecken. Vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.Tipp: Durch die Ruhezeit lässt sich die Lasagne besser portionieren. Nach Belieben mit einigen frischen Basilikumblättern servieren.