

Rezept

Asia-Lasagne

Ein Rezept von Asia-Lasagne, am 18.12.2025

Zutaten

8	Lasagneblätter		Salz
3 EL	Erdnussöl	400 g	Austernpilze
2	rote Paprikaschoten	250 g	Räuchertofu oder Seitan
400 g	junger Blattspinat	100 ml	Orangensaft
1 EL	Agavendicksaft	4 EL	Sojasauce
2 EL	Reisessig	1 TL	Ingwerpulver
2 TL	Speisestärke	2	Knoblauchzehen
	Pfeffer	2 EL	Sesamsamen
3 EL	gehacktes Koriandergrün		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Lasagneblätter in kochendem Salzwasser mit 1 EL Öl ca. 5 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, quer halbieren und nebeneinanderlegen.
2. Pilze trocken abreiben, klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Tofu längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen.
3. Saft, Agavendicksaft, Sojasauce, Essig, Ingwer und Stärke verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, salzen und pfeffern. Sesam anrösten.
4. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Tofu, Paprika und Pilze darin anbraten. Spinat und Sauce hinzugeben, Spinat zusammenfallen lassen. 2 EL Koriandergrün zugeben, salzen und pfeffern. Nudelblätter gegebenenfalls noch einmal kurz erwärmen und abwechselnd mit dem Gemüse auf Tellern übereinanderschichten. Die Lasagne mit Sesam und 1 EL Koriandergrün garnieren und servieren.