

Rezept

Grünkohl-Lasagne mit Cashew-Béchamel

Ein Rezept von Grünkohl-Lasagne mit Cashew-Béchamel, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Cashewkerne	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	200 g Natur-Tofu
2 EL Olivenöl	2 EL getr. ital. Kräuter
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Hefeflocken
1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Zitronensaft
300 g TK-Grünkohl	frisch geriebene Muskatnuss
ca. 12 Vollkorn-Lasagneplatten	4 EL Cashew-Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 39 g F, 27 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Cashewkerne mit 400 ml Wasser einweichen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Tofu fein zerbröseln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Tofu darin bei großer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren anbraten. Mit den Kräutern würzen und die Tomaten dazugeben, alles einmal aufkochen, vom Herd nehmen und kräftig salzen und pfeffern.
2. Die Cashewkerne samt Einweichwasser in den Standmixer geben. Hefeflocken, Brühe und Zitronensaft dazugeben und alles mind. 2 Min. cremig pürieren. In einem kleinen Topf zwei Drittel der Cashewmischung und den TK-Grünkohl unter Rühren langsam erhitzen, bis der Grünkohl aufgetaut ist. Mit 1 Prise Muskatnuss und Pfeffer würzen.
3. In einer große Auflaufform (ca. 25 × 30 cm) etwas Cashew-Mix verteilen und 4 Lasagneplatten darauflegen. Dann Tofu-Bolognese und Grünkohl-Béchamel nacheinander darüberggeben. In der gleichen Reihenfolge zwei weitere Schichten einfüllen. Zuletzt die restliche Cashew-Béchamel darübergießen und alles mit Cashew-Parmesan bestreuen.
4. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen, danach im ausgeschalteten Ofen noch ca. 8 Min. ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.