Rezept

Lasagne mit Tofu-Bolognese

Ein Rezept von Lasagne mit Tofu-Bolognese, am 29.05.2025

Zutaten

90 g	Cashewkerne
	Pfeffer
100 g	Tofu
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sojasauce
30 g	Knollensellerie
1	Lorbeerblatt
100 ml	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Mehl
	frische geriebene Muskatnuss
	Auflaufform (ca. 20 × 25 cm)
	Salz
1 ½ EL	Hefeflocken
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1	kleine Möhre
1 TL	Thymian
2 EL	vegane Margarine
500 ml	Pflanzenmilch
150 g	Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
	vegane Margarine zum Einfetten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 980 kcal

Zubereitung

1. Die Cashews ca. 12 Std. in 150 ml Wasser einweichen, am nächsten Tag nach dem Grundrezept (s. S. 12 / 13) mit Salz, Pfeffer, den Hefeflocken und 150 ml frischem Wasser zu »Käse« verarbeiten.

2. Den Tofu abtropfen lassen, auf einen tiefen Teller legen und mit der Gabel zerdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin unter Rühren bei starker Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten (s. Foto oben links). Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und bei schwächerer Hitze in ca. 5 Min. glasig dünsten. Mit Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen. Dann die Tofu-Zwiebel-Mischung weitere 2 - 3 Min. braten, bis sie eine bräunliche Farbe angenommen hat. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Die stückigen Tomaten in einen Topf geben und langsam erhitzen. Währenddessen den Knollensellerie schälen, waschen und fein raspeln. Die Möhre putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerieraspel und Möhrenwürfel mit dem Lorbeerblatt zu den Tomaten geben. Tofu-Zwiebel-Mischung zugeben und unterrühren.

5. Die Tomaten-Tofu-Mischung mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Gemüsebrühe dazugießen und unterrühren. Die Bolognese-Sauce bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

6. Für die Béchamelsauce die Margarine in einem Topf zerlassen. Das Mehl darüberstäuben und kurz andünsten, dabei mit dem Schneebesen kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Dann die Pflanzenmilch nach und nach unterrühren. Die Béchamel offen unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

---

7. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Lorbeerblatt aus der Tofu-Bolognese entfernen. 1 Kelle Béchamelsauce auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Dann abwechselnd Lasagneblätter, Tofu-Bolognese und Béchamelsauce einschichten. Alles mit einer Schicht Lasagneblätter abschließen. Die übrige Béchamelsauce darauf verteilen und mit Cashewkäse bestreichen (s. Foto oben rechts). Lasagne im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Dann aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden am besten noch 5 - 10 Min. ruhen lassen.