

Rezept

Schnelle Zucchini-Lasagne

Ein Rezept von Schnelle Zucchini-Lasagne, am 29.05.2023

Zutaten

250 g Zucchini	2 Knoblauchzehen
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	100 g vorgegarte Linsen
1 EL getrockneter Oregano	2 EL Cashew-Mus
Salz	Pfeffer
4 EL geriebene vegane Parmesanalternativen	100 g vegane Lasagneplatten (ca. 4 Stück)
100 g vegane Reibekäsealternative	2 Stängel Basilikum

Außerdem

Olivenöl für die Form und zum Bepinseln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 28 g F, 19 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit den stückigen Tomaten, Linsen, Oregano, Cashewmus, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Eine kleine Auflaufform (ca. 17 × 17 cm) mit Olivenöl fetten. Eine Schicht Zucchini auf den Boden legen, mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Mit einem Viertel der Tomatensauce bedecken und 1 EL Parmesan darüberstreuen.
3. Dann eine Schicht Lasagneblätter daraufgeben (ca. 2 Stück). Diese mit Tomatensauce bedecken und mit 1 EL Parmesan bestreuen. Wieder eine Schicht Zuchinischeiben darauf verteilen, mit Öl bepinseln und leicht salzen. Mit Tomatensauce bedecken und mit 1 EL Parmesan bestreuen.
4. Die letzte Schicht Lasagneblätter daraufgeben. Mit der restlichen Tomatensauce bedecken und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die restlichen Zucchini darauf verteilen, mit Öl bepinseln und leicht salzen. Mit Reibekäse bestreuen.
5. Die Lasagne in den heißen Ofen (Mitte) geben und in ca. 35 Min. goldbraun backen. Inzwischen das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die fertige Lasagne kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und mit Basilikumblättern bestreut servieren.