

## Rezept

# Vegane Frühlingslasagne mit Kohlrabi und Möhren

Ein Rezept von Vegane Frühlingslasagne mit Kohlrabi und Möhren, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> vegane Margarine	<b>1</b> Zwiebel
<b>3 gehäufte EL</b> Mehl	<b>650 ml</b> Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
<b>1 TL</b> Gemüsebrühepulver	<b>400 g</b> Möhren
<b>1</b> Kohlrabi	<b>1 Bund</b> Frühlingskräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Sauerampfer, Kerbel)
<b>200 g</b> Vollkorn-Lasagneplatten	<b>80 g</b> vegane Reibekäsealternative

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 19 g F, 14 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die Margarine in einem kleinen Topf zerlassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, dazugeben und ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und verrühren, bis eine goldgelbe Masse entsteht. Mit 100 ml Pflanzendrink ablöschen und unter Rühren einkochen, bis die Masse sehr dickflüssig ist. Erneut 200 ml Pflanzendrink dazugeben und wieder andicken lassen. Mit dem restlichen Pflanzendrink (350 ml) ebenso verfahren. Die Béchamelsauce mit Salz, 1 Prise Muskatnuss und Gemüsebrühe würzen. Die Sauce bei kleiner Hitze weiterköcheln.
2. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Kohlrabi schälen, halbieren und in hauchfeine Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Frühlingskräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwei Drittel zur Béchamelsauce geben.
3. 2 EL Sauce auf dem Boden einer großen Auflaufform verteilen. Mit Lasagneplatten bedecken. Ein Drittel Kohlrabi flächig darauf verteilen und mit einem Drittel Möhren bestreuen. Mit einem Drittel Sauce auffüllen. Weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zuletzt den Reibekäse aufstreuen. Im Ofen (Mitte) 40 Min. backen, dann 10 Min. im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Herausnehmen, die übrigen Kräuter aufstreuen und servieren.