

Rezept

# Vegane Lasagne mit Tofu und Pilzen

Ein Rezept von Vegane Lasagne mit Tofu und Pilzen, am 24.04.2024

## Zutaten

### Vegane Bolognese

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1 rote Zwiebel            | 3 Knoblauchzehen          |
| 2 Möhren                  | 5 Staudensellerie Stangen |
| 250 g Champignons         | 350 g Räuchertofu         |
| 4 EL Sojasauce            | 500 ml Gemüsebrühe        |
| 4 EL Olivenöl             | 1 Bund Kräuter            |
| 1 Dose Tomaten            | 2 EL Tomatenmark          |
| 1/4 TL Rauchpaprikapulver | Salz                      |
| Pfeffer                   |                           |

### Bechamel Sauce

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 60 g Margarine  | 60 g Weizenmehl         |
| 0,5 l Sojadrink | Muskat, frisch gerieben |
| 1 TL Meersalz   | Salz                    |
| Pfeffer         |                         |

### Außerdem

- 12 Lasagneplatten

## Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 840 kcal, 45 g F, 28 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

### Vegane Bolognese

1. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, den Tofu zerbröseln. Champignons in Würfel schneiden, die Möhren, den Sellerie und Knoblauch fein raspeln.
2. Tofu in Fett anbraten. Wenn der Tofu braun ist, die Zwiebelwürfel dazugeben und ebenfalls Farbe nehmen lassen. Die fertig gebratene Tofu-Zwiebel-Mischung aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen.
3. Die gewürfelten Champignons in einem EL Rapsöl scharf anbraten und bräunen lassen, anschließend die Möhren und den Sellerie dazugeben und anbraten. 2 EL Tomatenmark und die Dose Tomaten dazugeben und mit anbraten. Den Knoblauch und die Tofu-Zwiebel-Mischung dazugeben.

4. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Paprika, Kräuter und Sojasauce begeben. Unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 

### **Vegane Béchamelsauce**

5. Margarine in einer Pfanne schmelzen. Mehl dazugeben und sofort kräftig verrühren. In der Pfanneiterrühren, bis die Masse trocken ist. Pflanzendrink unter Rühren portionenweise begeben. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 

### **Lasagne fertigstellen**

6. Backofen auf 200 °C vorheizen. Burger-Tomaten-Sauce und Béchamelsauce abwechselnd mit den Lasagneblättern in die Form schichten, bis 4 Lagen Lasagneblätter erreicht sind. Lasagne in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Zum Servieren beiseitegestellte Kräuter darüberstreuen.