

Rezept

Vegane Mangold-Lauch-Lasagne mit Roter Bete

Ein Rezept von Vegane Mangold-Lauch-Lasagne mit Roter Bete, am 28.09.2023

Zutaten

FÜR DIE CASHEWCREME:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 125 g Cashewnusskerne | 2 EL Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Hefeflocken (20 g) |
| Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss | |

FÜR DIE NUDELPLATTEN:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 100 g Rote Bete | 70 g Walnusskerne |
| 100 g Dinkelvollkorn Grieß | 130 g Dinkelvollkornmehl |
| Salz | 2 TL Olivenöl |

FÜR DIE FÜLLUNG:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 400 g Mangold (grün oder bunt) | 3 Stangen Lauch (große, ca. 780 g) |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | Salz |

AUSSERDEM:

- | | |
|-------------------------|--|
| Mehl zum Arbeiten | 1 Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) |
| 1 ofenfeste Form | 3 EL Semmelbrösel (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Am Vortag für die Cashewcreme die Cashewnüsse mit reichlich Wasser bedeckt einweichen. Am Zubereitungstag die Nüsse in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit dem Zitronensaft und 200 ml Wasser sehr fein pürieren. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Mit den Hefeflocken zur Cashewsauce geben und nochmals pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Für die Nudelplatten die Rote Bete gründlich waschen. Den Wurzel- und Stielansatz entfernen und die Knolle mit Schale ca. 1 cm groß würfeln. In 400 ml Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 - 15 Min gar kochen. Die Rote Bete mit 100 ml Kochwasser fein pürieren.
3. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Nüsse kurz abkühlen lassen, dann fein mahlen oder hacken. Dinkelgrieß, -mehl, Nüsse und 1 leicht gehäuften TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die Rote Bete und das Olivenöl dazugeben. Alles in 3 - 4 Min. mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und zugedeckt kühl stellen.

4. Für die Füllung Mangold und Lauch putzen, waschen. Lauch und Mangoldstiele in 1 cm dicke Stücke, Mangoldblätter in Streifen schneiden. In einem Topf ca. 3 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Lauch und Mangoldstiele darin 2 Min. blanchieren. Die Mangoldblätter dazugeben und alles weitere 30 Sek. blanchieren. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Gemüse in einer Schüssel mit zwei Drittel der Cashewcreme vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 25 cm langen Rolle formen, in 4 gleich große Teile schneiden. 2 EL Cashewcreme auf dem Boden der Auflaufform verstreichen. Ein Viertel des Nudelteigs zu einer ca. 20 x 30 cm großen Platte ausrollen und locker auf die Cashewcreme legen. Ein Drittel der Gemüse-Cashew-Mischung darauf verteilen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, mit der vierten Nudelplatte abschließen und mit der restlichen Cashewsauce bestreichen.

6. Eine mit Wasser gefüllte Form auf den Boden des Backofens stellen. Die Lasagne im Ofen (2. Schiene von unten) in ca. 45 Min. goldbraun backen, dabei nach 20 Min. die Auflaufform entfernen und nach Belieben die Semmelbrösel auf die Lasagne streuen. Die Lasagne vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.