

Rezept

Vegane Rote-Bete-Lasagne mit Rosmarinchampignons

Ein Rezept von Vegane Rote-Bete-Lasagne mit Rosmarinchampignons, am 29.05.2023

Zutaten

500 g Spinat	400 g Champignons
1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
200 g Rote Beten	6 EL Olivenöl
Salz	3 EL Hefeflocken (siehe Tipp)
5 EL Sojamilch	1/2 TL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
Backpapier für das Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat waschen, putzen, grobe Wurzeln und Stängel entfernen und die Blätter in einem Sieb abtropfen lassen. Die Champignons putzen, falls nötig trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken.
2. Den Backofen auf 170° vorheizen (Umluft auf 150° vorheizen). Die Roten Beten mit einer Gemüsebürste unter Wasser abbürsten und die Stielansätze entfernen. Die Roten Beten nur falls nötig schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben (ca. 3 mm) schneiden.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen und mit 2 EL Olivenöl so beträufeln, dass möglichst alle Scheiben benetzt sind.
4. Die Scheiben leicht salzen und ca. 10 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen. Danach den Ofen ausschalten und die Rote-Bete-Scheiben darin weitere 10 Min. garen. Dabei die Backofentür geschlossen halten.
5. Inzwischen die Hefeflocken mit Sojamilch und Zitronensaft verrühren, salzen und beiseitestellen.
6. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Hälfte der Zwiebelwürfel hinzugeben und in ca. 2 Min. glasig dünsten. Den Rosmarin unterrühren, die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Warmhalten mit in den Ofen stellen.

7. Das übrige Öl in einer hohen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin in ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat zugeben und unter Rühren in 2 Min. zusammenfallen lassen. Erst dann salzen, pfeffern und mit einer Prise Muskat würzen.
-
8. Auf zwei Tellern jeweils ein paar Scheiben Rote Bete zu einem handtellergroßen Kreis legen und mit etwas Hefesauce bestreichen. Je 1 EL Spinat daraufgeben, mit Roter Bete abdecken und mit Hefesauce bestreichen. So weiterverfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Pilze dazu servieren.