

Lasagne Vegan mit frischem Basilikum

vegan • glutenfrei mit Reis/Mais-Lasagneplatten • laktosefrei

Zubereitung für ca. 6 Personen

- 450 ml heiße Gemüsebrühe auf 150 g Bio Soja-Hackfleisch geben, 10 min. ziehen (ergibt 600 g „veganes Hackfleisch“) Alternativ 600 g gehackten Tofu oder Tempeh
- 3 große gehackte Gemüsezwiebeln und 4 Zehen gehackter Knoblauch mit ca. 300 g Brunoise Wurzelgemüsemischung in rotem Palmfett aromatisch anbraten.
- 100 g Tomatenmark, 3 EL Bio Ketchup, 3 EL Bio Kräutermischung Italia zugeben.
- Mit Bio Rotwein und Balsamico ablöschen, 1 TL süßen Curry zugeben und mit 800 ml Bio-Püriertomaten aufgießen.
- ca. 20 min. sanft köcheln, dann 3 EL Shiro Miso + 200 ml Sojasahne zugeben.
- 30 ml fruchtiges Olivenöl + 30 ml buttriges Rapskernöl mit einem Schneebesen gut einrühren bis es sich mit der Sauce bindet.
- Nach Belieben würzig abschmecken mit Teriyaki oder UmeSu oder gekörnter Bio-Gemüsebrühe, Pfeffer, Galgant, Chilipulver, ein Spritzer Apfeldicksaft
- Ein tiefes Blech mit Backpapier belegen. Eine dünne Schicht der Bolognese geben, darauf eine Schicht Lasagne-Vollkornplatten legen, wieder eine Schicht Bolognese usw. bis zur gewünschten Höhe.
Auf der Deckschicht = Lasagneplatten die restliche Bolognese darüber verteilen und großzügig Veggie-Filata (veganen Bio Schmelzkäse) überstreuen.
- 30 min auf 180 °C (Backofen) oder 160 °C (Rational) backen.



Frischen Basilikum oder Gartenkräuter beim Servieren zugeben.

Dazu passt ein großer knackiger, bunter Regionalsalat mit Vitaldressing.