



Zucchini-Lasagne mit Béchamel-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Zucchini-Lasagne

- 10 Bio Mais-Lasagneblätter (optional)
- 400 g Zucchini - halbieren und der Länge nach in Scheiben schneiden
- 40 g Soja-Gehacktes, getrocknet - in heissem Wasser 10 Min. einweichen
- 400 ml Tomaten Passata
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 10 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 EL Kapern - hacken
- ½ TL Oreganopulver
- ½ TL Thymianpulver
- 2 - 3 TL Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Béchamel-Sauce

- 300 ml Mandeldrink
- 60 ml Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Kartoffelstärke - mit 3 EL Wasser verrühren
- 1 Prise Muskatnusspulver
- ½ TL Kristallsalz

Für den veganen "Käse"

- 40 ml Wasser
- 40 g Mandelmus, weiss
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Kurkumapulver

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Zucchini-Lasagne den Backofen auf 180 °C vorheizen; eine Gratin-Form (ca. 26 x 20 cm) bereitstellen.

Die Zutaten für den veganen Käse in einer Schüssel verrühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

Das Soja-Gehackte über einem Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen lassen; das Restwasser mit den Händen ausdrücken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Soja-Gehackte scharf und goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Für die Bolognese das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Tomatensauce hineingeben, mit Xylitol bestäuben, Tamari einrühren und die Kräuter dazugeben. Dann die Kapern unterheben, salzen und pfeffern und 5 Min. köcheln lassen. Das Soja-Gehackte dazugeben, nochmals kurz aufkochen lassen, abschmecken und beiseitestellen.

Für die Béchamel-Sauce das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Mandelmus unter ständigem Rühren kurz anbraten. Dann mit dem Mandeldrink ablöschen, die Gewürze dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Kartoffelstärke einrühren, nochmals aufkochen, dann abschmecken und vom Herd nehmen.

Die Gratin-Form mit wenig Béchamel-Sauce bestreichen und mit einer Lage Zucchini-Streifen belegen. Dann etwa 3 EL Bolognese darauf verteilen, 3 Mais-Blätter darauf legen und mit 3 EL Béchamel-Sauce beträufeln. Dies wird im Wechsel wiederholt, bis die letzte Zucchini-Schicht erreicht ist.

Tipp: Die Mais-Lasagneblätter kannst du auch weglassen und stattdessen nur die Zucchinischeiben verwenden.

Schliesslich den "Käse" auf der Lasagne verteilen und die Gratin-Form für 30 Min. in den Backofen schieben.

Die Zucchini-Lasagne aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 961 kcal
- Kohlenhydrate: 52 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 67 g