

Zucchini-Lasagne mit Béchamel-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Zucchini-Lasagne

- 10 Bio Mais Lasagneblätter
- 400 g Zucchini - waschen, halbieren und der Länge nach in Scheiben schneiden
- 40 g trockenes Soja-Gehacktes - in heissem Wasser 10 Minuten einweichen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Tomatensauce
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari
- 10 g Xylitol
- 1 EL Kapern - hacken
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian
- 2-3 TL Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Béchamel-Sauce

- 300 ml Mandelmilch
- 60 g Erdnussöl
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Kartoffelstärke - mit 3 EL Wasser verrühren
- 1 Prise Muskatnuss
- ½ TL Kristallsalz

Für den "Käse"

- 40 ml Wasser
- 40 g weisses Mandelmus
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Kurkuma
- Kristallsalz

Zubereitung

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

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zutaten für den veganen Käse in einer Schüssel verrühren, abschmecken und beiseite stellen.

Bolognese

Das Soja-Gehackte über einem Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen lassen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Soja-Gehackte darin scharf, goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Tomatensauce zugeben, mit Xylitol bestäuben, Tamari einrühren und die Kräuter dazugeben. Dann die Kapern unterheben, salzen und pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen. Das Soja-Gehackte in die Pfanne geben, nochmals kurz aufkochen lassen, abschmecken und beiseite stellen.

Béchamel-Sauce

Das Mandelmus im Erdnussöl unter Rühren kurz anschwitzen, mit Mandelmilch ablöschen, die Gewürze dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Kartoffelstärke einrühren, nochmals aufkochen lassen, abschmecken und vom Herd nehmen.

Eine Gratin-Form vorbereiten und eine Lage Zucchini-Streifen darin platzieren. Dann 3 EL Bolognese darüber verteilen und mit 3 EL Béchamel-Sauce übergiessen.

Dies wird im Wechsel wiederholt bis die letzte Zucchini-Schicht erreicht ist.

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

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-zucchini-lasagne.html>