

Vegetarische Lasagne

(Zutaten für 6 Portionen)

- 1 Pck. Lasagneplatten
- etwas Margarine, zum Einfetten der Form
- 200 g Käse (Emmentaler), geraspelt

Für die Soja-Tomatensauce:

- 75 g Sojagranulat, fein
- 250 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Teel Gemüsebrühe, Instant
- etwas Olivenöl, zum Andünsten
- 2 D. stückige Tomaten à 400 g
- 1 Teel Meersalz
- n. B. Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Teel Oregano, getrocknet
- 2 Teel Basilikum, getrocknet

Für die Bechamel Sauce:

- 500 ml Milch
- 50 g Margarine
- 50 g Weizenmehl, Typ 1050
- 1 Teel Meersalz
- n. B. Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung Soja-Tomaten-Sauce:

Die Sojaschnetzel nach Packungsanleitung mit Gemüsebrühe etwa 10 bis 15 min. quellen lassen. Danach restliche Quellflüssigkeit abgießen.

Die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch fein hacken oder mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen Pfanne in dem Olivenöl glasig dünsten, nicht braun werden lassen. Anschließend die Sojaschnetzel hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit den Tomaten ablöschen, mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Die Sauce noch einmal aufkochen lassen und dann beiseite stellen.

Bechamelsauce:

In einem Topf die Margarine schmelzen und mit einem Schneebesen das Mehl einrühren. Mit der Milch ablöschen und zu einer klümpchenfreien Sauce glatt rühren. Hierzu unter ständigem Rühren erst einen kleinen Schluck Milch hinzugeben, sodass der Boden des Topfes bedeckt ist und alles glatt rühren. Dann die restliche Milch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Rühren etwas eindicken lassen.

Die Auflaufform mit Margarine einfetten.

Zuerst etwas Bechamelsauce in die Auflaufform geben, danach mit Lasagneplatte bedecken. Danach immer abwechselnd Tomatensauce, Bechamelsauce und Lasagneplatten in die Auflaufform geben. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen.

Die Lasagne bei 180°C ca. 35 min backen.