

GOLDENE LINSEN- LASAGNE

OHNE FLEISCH

ZUTATEN

Für die Soße:

100 g gelbe Linsen
150 g Karotten
200 g Sellerie
50 g Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 TL Tomatenmark
ca. 500 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe-
Pulver, Bio
1/2 TL Kurkuma
50 ml Sojadrink, Bio
Salz, Pfeffer

Für die Béchamel-
Soße:

1 EL Rapsöl
1 EL Vollkornmehl
250 ml Sojadrink, Bio
Salz

Außerdem:

200 g Vollkorn-
Lasagne-Teigblätter
125 g Mozzarella,
gerieben

ZUBEREITUNG

Gemüse schälen. Zwiebel und Sellerie feinkwürfelig schneiden. Karotte mit einer Gemüsereibe raspeln. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Linsen, Gemüse und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen, sodass alles mit Wasser bedeckt ist. 15 Minuten köcheln lassen, ggf. Wasser nachgießen. Gemüsebrühepulver, Kurkuma und Sojadrink hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Béchamel-Soße zubereiten: Öl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und 3 Minuten anschwitzen. Mit Sojadrink aufgießen, salzen, und 5 Minuten köcheln lassen (Die Soße wird relativ flüssig sein, das sollte so sein). Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In eine Auflaufform alles einschichten: Beginnend mit Linsensoße und ein paar Löffel Béchamelsoße, darauf eine Schicht Lasagneblätter legen, wieder Linsensoße und so weiter. Die letzte Schicht sollten Lasagneblätter sein, die mit der restlichen Béchamelsoße bestrichen werden. Käse darüberstreuen und für 40 Minuten im Ofen backen.

