

Italienische Rezepte

Lasagne Al Forno Vegetarisch

Gattung: Backofen, Fleischlos, Italien, Hauptspeise, Nudeln, Gemüse

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g	Soja-vita	1	Stück Sellerie
375 ml	Wasser	2	Essl. Vollkornmehl
150 g	Magerquark	3	Frische Tomaten
2	Eier	1	Knoblauchzehe
2	Essl. Tomatenmark	1	Zerriebenes Lorbeerblatt
3	Essl. Butter	1	Essl. Basilikum
1	Zwiebel		Meeralz
1	Karotte		Pfeffer

FÜR DIE BECHAMELSOSSE

50 g	Butter	1	Prise/n Muskat
50 g	Vollkornmehl	50 g	Parmesan
1/2 Liter	Milch		

AUSSERDEM

350 g	Grüne Lasagne	200 g	Mozzarella
Öl	zum Ausfetten		

Soja-vita mit dem Wasser anrühren, Magerquark, Eier und Mark unterrühren. Alles 20 Min. stehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf erhitzen und das geputzte und in kleine Würfel geschnittene Gemüse darin glasig dünsten.

Mit dem Mehl bestäuben, die enthäuteten und gewürfelten Tomaten dazugeben und zum Kochen bringen. Die fein gehackte Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt und das Basilikum dazugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Vom Feuer nehmen und mit der Soja-vita-Masse vermischen. Für die Bechamelsosse die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Milch unter kräftigem Rühren dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 10 Min. kochen. Den Parmesankäse in die Sosse geben. Lasagneplatten in Salzwasser kurz kochen.

Eine feuerfeste Form ausfetten und schichtweise die Soja-vita-Masse und die Bechamelsosse sowie die Lasagneplatten hineinschichten. Mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen, im auf 200GradC vorgeheizten Backofen 20 Min. backen und sofort servieren. Tipp: Sie können die Lasagne auch ohne Soja zubereiten. Vermengen Sie Quark mit 100 g Emmentaler und 1/4 Tasse Semmelbrösel.