



Cremig-sahnige Lasagne

Zutaten für eine Lasagne | 6 Portionen

Für die Tomatensoße

- Pflanzenöl zum Anbraten
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg frische Tomaten oder 2 Gläser gestückelte Tomaten | bei vorverarbeiteten, passierten oder gestückelten Tomaten ca. 900 ml (2 Gläser)
- 100 g Karotten
- 100-150 g Knollensellerie - sorgt für einen tollen Geschmack, kann aber entfallen
- 5 EL Tomatenmark | etwa eine halbe Tube
- 1 Schuss Rotwein | kann durch Gemüsebrühe oder Wasser ersetzt werden
- 1 EL Agavendicksaft
- 1-2 EL Paprikapulver süß
- Salz und Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 1-2 EL Kräuter der Provence | oder frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Basilikum und Oregano
- 125 ml Gemüsebrühe oder Wasser | wenn der Wein weg gelassen wird, etwa 50 ml mehr
- Wer mag: viel frisches Basilikum & 2 EL Olivenöl

Tipp: Wer vorverarbeitete statt frische Tomaten verwenden möchte, kann den Geschmack der Lasagne noch intensivieren, wenn man pürierte/gestückelte Tomaten verwendet, die bereits mit Kräutern gewürzt sind. Trotzdem empfehle ich auch dann 2-3 frische Tomaten zusätzlich entkernt und klein geschnitten in die Soße zu geben.

Für die Bechamelsoße

- 50 g Margarine
- 50 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 600 ml Pflanzendrink
- Etwas Muskatnuss frisch gerieben | ca. 1 gestr. TL
- 2 EL Hefeflocken (ich benutze [diese Hefeflocken von VITAM*](#)/*Amazon-Affiliate-Link)
- Salz
- Weißer Pfeffer

Käse-Ersatz zum Überbacken

- 3-4 EL cashew- oder Mandelmus
- 100-125 ml Pflanzendrink
- Salz
- 2 EL Hefeflocken
- 1-2 TL Kräuter der Provence

Außerdem

- Eine halbe Packung Lasagneblätter aus Hartweizengrieß
- 1 große oder zwei kleine Zucchini
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne geröstet

Und natürlich wird eine Lasagne-Auflaufform benötigt.

Zubereitung

Die Herstellung der Lasagne ist denkbar einfach. Zuerst werden die verschiedenen Soßen für die einzelnen Lasagne-Schichten in Ruhe vorbereitet. Dann wird alles entsprechend in die Form geschichtet. Nur der Käse-Ersatz wird ganz zum Schluss angerührt und sofort frisch über die Lasagne gestrichen, bevor diese in den Ofen kommt.

1. Ich beginne mit der Tomatensoße. Dafür wasche ich etwa 1 kg Tomaten. Jede Tomate wird geachtelt, entkernt und in feine Würfel geschnitten. Das dauert ein wenig - wer mag kann bereits gestückelte, passierte Tomaten benutzen und überspringt diesen Arbeitsschritt.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein Würfeln. Die Karotte waschen, ein Stück Knollensellerie abschneiden und entrinden. Beides in ganz feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe bereit stellen.
3. 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin anschwitzen. Sellerie- und Karottenwürfelchen mit 5 EL Tomatenmark hinzu geben und alles kurz anbraten. Mit einem großen Schuss Rotwein oder etwas Brühe ablöschen. Flüssigkeit kurz reduzieren lassen und alles mit einem EL Agavendicksaft eine Minute karamellisieren lassen. Tomatenstücke hinzu geben, gut umrühren und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren. Die Tomatensoße mit Paprikapulver, viel Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. 2 Lorbeerblätter und etwas Gemüsebrühe hinzu geben und die Soße ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit die Lorbeerblätter entfernen und die Soße mit einem Schneidstab kurz pürieren. Eine Hand voll frischen Basilikum grob zerkleinern und in die Soße geben. 1-2 EL hochwertiges Olivenöl unterrühren.
4. Nun kann man bereits den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze mit Umluft vorheizen.
5. Dann bereite ich die Zucchini-Schicht vor. Zucchini/s dafür waschen, die Enden ganz leicht abschneiden und die Zucchini/s in etwa 2 mm dünne Streifen schneiden. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinistreifen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Dann Knoblauch hinzu geben und die Zucchinistreifen mit Salz, Pfeffer und etwas Kräutern der Provence würzen. Gewürzte Zucchini 2 weitere Minuten in der heißen Pfanne durchschwenken und abschließend etwas abkühlen lassen.
6. Für die Bechamelsoße 50 g Margarine in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen 50 g Mehl in die heiße Butter einrieseln lassen. Das Ganze verklumpt sofort, aber die Hitze vom Herd noch nicht reduzieren, sondern unmittelbar danach beginnen, den Pflanzendrink nach und nach zuzuschütten. Dabei immer weiter rühren. Immer wenn die Soße andickt, weitere Milch zugießen und einrühren. Zum Schluss Herd abschalten und zügig Hefeflocken, etwas Salz, weißen Pfeffer sowie frisch geriebene Muskatnuss einrühren. Es sollte eine cremige Bechamel entstanden sein.
7. Jetzt geht es ans Einschichten der Lasagne in die Form. Mit einem Schöpfer Tomatensoße beginnen. Dann eine Nudelschicht gefolgt von einer Schicht Tomatensoße und einer Schicht Bechamelsoße in die Form geben. Wieder eine Nudelschicht einsetzen. Dann Tomatensoße darauf geben und die Zucchini einschichten. Bechamel über die Zucchini verteilen und wieder eine Nudelschicht darauf geben. Nun je nach vorhandener Soßenmenge entweder mit Tomatensoße und Bechamel abschließen oder nochmals eine Nudelschicht einziehen und oben drauf final die Tomatensoße geben (Anzahl der Schichten ist natürlich von der Größe der Lasagne-Form abhängig).
8. In einem Topf 3-4 EL Nussmus unter Rühren erhitzen. 2 EL Hefeflocken dazu geben und Pflanzendrink nach und nach einrühren. Das Ganze mit etwas Salz und Kräutern der Provence würzen. Käseersatz zum Abschluss auf die Lasagne streichen. Lasagne für etwa 30 Minuten in den 220 Grad heißen Ofen geben (bei Umluft 200 grad wählen).
9. Die Backzeit der Lasagne kann von Ofen zu Ofen stark variieren. Die Lasagne ist dann fertig, wenn sich die Nudelschichten etwas "wellen" und sich die gesamte Lasagne nochmals deutlich in der Form gehoben hat. Der Käseersatz oben auf sollte schön goldbraun, jedoch nicht verbrannt sein. Bitte nach etwa 15-20 Minuten Backzeit die Lasagne unbedingt im Auge behalten.

Tipp: Bei der Zubereitung von Lasagne gibt es einen Trick, damit sie auf dem Teller auch so schön geschichtet und rechteckig aussieht wie auf dem Foto: Wenn man eine Lasagne direkt aus dem Ofen heiß auf die Teller verteilt, werden die Nudelblätter nämlich verrutschen und die einzelnen Soßen laufen aus der Lasagne heraus. Man bekommt sie also nicht so schön "als kompaktes Stück" aus der Form. Der Trick besteht darin, die Lasagne nach der Backzeit erst ein Mal 1-2 Stunden abkühlen zu lassen. Dann setzen sich die Zutaten, die Lasagne wird "dichter". Wird die Lasagne nun neu erhitzt, so können die einzelnen Stücke kompakt und schön geschnitten und aus der Form auf die Teller gehoben werden.

Lasagne-Stücke auf Tellern anrichten. Geröstete Pinienkerne mit einem Mörser teilweise zerstoßen und über die Lasagne bröseln. Dazu passt ein Rucola-Salat und Tomaten.