



VEGANE LASAGNE

Zutaten: 4 Portionen

3 dag Quinoa, 2 dag gelbe oder rote Linsen, ca. 70 dag Gemüse (z. B. 1 Fenchelknolle, 2 Stk. Karotten, 1 Stange Staudensellerie, 5dag Erbsen, 1 Stk. Kohlrabi,...) 2 Stk. Zwiebeln, 1 haselnussgroßes Stücke Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, Meersalz, je 1 TL fein gehackter Salbei, Rosmarin, Thymian und Oregano, ½ TL Kurkuma, Pfeffer aus der Mühle. 1 Stk. Zucchini, 5 dag Ziegenfrischkäse, 15´ geriebener Hartkäse (z.B. Gouda).

ZUBEREITUNG

- Quinoa und Linsen in einem Sieb heiß abspülen
- In doppelter Menge Salzwasser aufkochen und zugedeckt köcheln lassen für ca. 25 Min.
- Zwiebel fein schneiden, Gemüse putzen und klein würfeln
- Zwiebel in Öl glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer fein reiben und kurz andünsten, Gemüse zugeben, ca. 3 Minuten leicht anrösten, dabei ständig rühren
- Tomatenmark unterrühren, mit etwas Wasser aufgießen, würzen, zugedeckt garen für ca. 10 Min.
- Quinoa-Linsen-Mischung unter die Sauce rühren
- Zucchini mit Sparschäler oder Brotschneidemaschine in dünne Streifen schneiden
- Auflaufform mit ca. 4 EL Sauce bedecken,
- Zucchinischeiben einschichten, mit Sauce bedecken, wieder mit Zucchinischeiben belegen und mit Sauce abschließen
- Ziegenfrischkäse mit ca. 4 EL Wasser glattrühren und auf der obersten Schicht verstreichen, darauf den geriebenen Hartkäse verteilen
- Bei ca. 180 Grad backen für ca. 30 Min.