

natürlich  gesund

Lasagne

aufwändig, Arbeitszeit 25 Min., Gesamtzeit 45 Min.

Zutaten:

- *1/2 EL Öl*
- *1 Zwiebel gewürfelt*
- *100 g Champignons in Scheiben geschnitten*
- *1 EL Tamarisauce*
- *100 g frischer Spinat*
- *360 g Tomaten-Sauce*
- *6-8 Lasagne Nudeln (bei Bedarf glutenfrei)*
- *400 g Hummus (bei Bedarf selbst gemacht)*
- *1/2 TL Kreuzkümmel (optional)*
- *1/2 TL Paprika (optional)*
- *Ein paar EL Zitronensaft (optional)*
- *Salz und schwarzer Pfeffer*
- *200 g veganer Käse (bei Bedarf selbst gemacht)*



Zubereitung:

- Die Lasagne Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser nach Packungsangabe kochen.
- Etwa ein Drittel Tomaten-Sauce in eine Auflaufform geben (meine misst 20 x 15 cm) und beiseite stellen.
- Während die Lasagne Nudeln kochen, Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel und die Champignons dazu geben. Ca. 4 Minuten anbraten. Dann Tamarisauce und Spinat hinzufügen. So lange anbraten, bis der Spinat zusammengefallen ist.
- Hummus hinzufügen und mit einem Löffel unterrühren.
- Wenn dein gekaufter Hummus sehr neutral im Geschmack ist, empfehle ich die Zugabe von Kreuzkümmel, Paprika, Salz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft.



Zubereitung:

- Die Lasagne Nudeln abschütten und Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- Eine Schicht gekochte Lasagne Nudeln auf die Tomatensauce in der Auflaufform legen, etwas von der Hummus-Mischung auf die Lasagne Nudel geben und gleichmäßig verteilen. Das Schichten wiederholen bis Lasagne Nudeln und Hummus-Mischung aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte Nudeln sein.
- Die restliche Tomaten-Sauce über die Lasagne gießen.
- Veganen Käse obendrauf verteilen (ich habe meine selbstgemachte vegane Käsesauce verwendet).
- 20-25 Minuten backen und genießen!



Anmerkungen

- für die Lasagne-Nudeln habe ich glutenfreie aus Kichererbsen verwendet.
- Von PPVRA gibt es leckere Tomatensaucen ohne Zusätze. Kannst Du aber natürlich auch selber machen.
- Bei gekauftem Hummus darauf achten, dass er ohne Zitronensaftkonzentrat und Mais hergestellt wurde. Ihn kannst Du aber auch sehr schnell selbst herstellen.
- Veganer Käse sollte ohne Aromen, Farbstoffen oder Hefeflocken hergestellt sein. Am besten Du stellst ihn Dir selbst her.
- Rezepte findest Du auf meiner Homepage
www.natuerlichgesund.net

