

## Lasagne Vegi-Bolognese (nachhaltig)

**Für 5 Personen (am Kochtag müssen wir für 12 Personen kochen)**

### *Küchenzubehör:*

Gemüseschäler  
Messer  
Knoblauchpresse  
Schneidebrett  
Bratpfanne  
2 Töpfe (für die Zubereitung der Saucen)  
Lasagnenform

### *Bolognesesauce:*

350 g Fleischersatz auf Erbsenbasis in der Schweiz produziert  
400 ml Tomatensauce  
3 EL Tomatenpüree  
1 EL Mehl  
4-6 Karotten / lokal gewachsen  
1 Zwiebel / lokal gewachsen  
1-2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer und getrockneten Oregano

### *Bechamelsauce:*

60-70 g Butter / vom Bauernhof  
30-40 g (2-3 EL) Mehl  
600-700 ml Milch (kann noch etwas verdünnt werden (auf 800 ml))/ frisch vom Bauernhof  
Salz und Pfeffer nach Gefühl  
1-2 EL Senf  
150 g Reibkäse (lokaler Käse)

### *Zum Schichten:*

100 g geriebener Käse (lokal)  
Lasagne-Blätter (aus Balzers)

### **1.Vegi-Bolognesesauce:**

- Karotten schälen
- Karotten in kleine Würfel schneiden
- Zwiebeln klein schneiden und anbraten
- Fleischersatz in einer Pfanne anbraten
- 3 EL Tomatenpüree dazugeben
- Knoblauchzehe(n) schälen und durch die Knoblauchpresse drücken
- Tomatensauce und Karotten zum Fleischersatz dazugeben
- Sauce mit Salz Pfeffer und Oregano würzen
- Bei kleiner Hitze köcheln lassen

## 2. Bechamelsauce:

- Butter in einem Topf schmelzen
- Mehl unter ständigem Rühren dazu geben
- Hitze zurückstellen
- Warme Milch langsam hinzugeben
- mit Salz, Pfeffer und Senf würzen
- Topf von der Herdplatte nehmen
- Käse hinzufügen und unterrühren

## 3. Lasagne-Schichten:

- zunächst den Boden der Form mit Bolognesesauce bedecken
- darüber Lasagne-Blätter legen
- als nächste Schicht Bechamelsauce darübergerben
- Vorgang (drei Mal) wiederholen, bis die Form voll ist
- Abschliessend eine Lage Bechamelsauce und den geriebenen Käse zuoberst verteilen.

## 4. Backen:

Bei 180° (Umluft) 35-40 min backen

Zum Schluss herausnehmen und geniessen



# Guten Appetit!