



Gemüselasagne von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Vegetarische Bolognese

1/2 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
1 Zucchini
1 rote Paprika
1 EL Tomatenmark
150 g rote Linsen
400 g (eine Dose) gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker
Basilikum, Oregano, Bohnenkraut

Cashew-Sauce

1/2 Zwiebel
150 g gesalzene Cashewkerne (in Wasser eingeweicht)
Olivenöl
100 g Parmesan (ohne Lab), gerieben

Sowie

250 g (grüne) Nudelplatten
75 g Parmesan (ohne Lab) zum Überbacken

Zubereitung (45 Minuten, ohne Garzeiten)

Eine halbe Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Auch Zucchini und Paprika fein würfeln und zusammen mit Tomatenmark sowie Linsen hinzufügen. Auffüllen mit gehackten Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Vom Herd nehmen, die Kräuter hacken und hineingeben.

Die andere Hälfte der Zwiebel würfeln und anschwitzen, die Cashewkerne mit etwa 200 Milliliter des zum Einweichen genutzten Wassers hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann ausführlich pürieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Die Konsistenz kann über die Zugabe von Wasser gesteuert werden. Olivenöl und Parmesan nach Geschmack mit in die Sauce geben. (Wenn man das Gericht vegetarisch halten möchte, sollte man beim Parmesan-Kauf darauf achten, dass kein Lab enthalten ist, da dies in vielen Produkten zu finden ist und das Gericht somit nicht mehr vegetarisch wäre.)

Die beiden Saucen und Nudelplatten abwechselnd in eine große oder mehrere kleine Auflaufformen geben. Die Nudelplatten kurz in heißes Wasser tauchen. Die letzte Schicht sollte Cashew-Sauce sein, darauf Parmesan streuen und diesen mit etwas Olivenöl benetzen. Abfallend backen: In den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen stellen und direkt auf 160 Grad Celsius reduzieren. Die Lasagne benötigt, abhängig von der verwendeten Form, zwischen 15 und 25 Minuten - die oberste Schicht sollte gebräunt sein, die Nudeln schön weich.