



Vegane Zucchini-Linsen-Lasagne

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 4

🕒 Cooking time: 30 minutes

Total time: 65 minutes

Zutaten für 4 Portionen (Auflaufform mit den Maßen 23 x 30 cm)

Für die Linsen-Füllung (rote Soße)

- 100-120 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 200 g [Berglinsen](#)* (*Amazon-Affiliate-Link)
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 1 Schuss/50 ml Rotwein (kann entfallen und durch Wasser ersetzt werden)
- 2 Päckchen oder Dosen gehackte Tomaten im eigenen Saft (2x 400 g bzw. 2x 240g Abtropfgewicht)
- 1 EL Kräuter der Provence
- Optional: 1-2 Zweige Rosmarin
- Optional: 2-3 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL süßes Paprikapulver
- Optional: 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 kl TL Kreuzkümmel

Für die cremige Bechamel (helle Soße & zum Überbacken)

- 30 g Margarine
- 25 g Dinkelmehl type 630 (oder ein anderes Haushaltsmehl)
- 400 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Reisdink)
- 3 EL/15 g Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- Salz & Pfeffer

Außerdem

- 850 g Zucchini
- Basilikum nach Belieben

Gut zu wissen: Selbstverständlich könnt Ihr in diesem Rezept auch ganz klassische Lasagne-Nudelplatten statt gehobelte Zucchini verwenden. Ersetzt einfach die Zucchini durch die Nudelplatten und macht das Rezept sonst wie beschrieben.

Zubereitung (35 Zubereitungszeit + 30 Minuten Backzeit)

Kurz vorweg zum besseren Verständnis dieses Rezepts: Es besteht aus grundsätzlich drei Komponenten: a) Einer herrlich aromatischen Tomatensoße mit Linsen b) Einer weißen Bechamel, welche die Lasagne besonders cremig macht und mit der sie überbacken wird c) In Scheiben geschnittene Zucchini, welche als "Lasagne-Blätter" die einzelnen Schichten unterteilen. Daher stellen wir zuerst die beiden Soßen her und schichten dann alles in eine große Auflaufform. Anschließend wird die Lasagne überbacken. Fertig ist ein herrlicher Lasagne-Genuss für die ganze Familie. Los geht's!

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 200 g Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Alle Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. 1-2 EL Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten anschwitzen. 200 g Linsen hinzugeben. 3 EL Tomatenmark mit anrösten. Linsen mit 2 EL Balsamico-Essig und einem Schuss Rotwein (optional) ablöschen. Linsen kurz einköcheln lassen. Dann

- 350 ml Wasser aufgießen, 1-2 Rosmarin-Zweig(e) einlegen und die Linsen bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen.
3. Nach 8-10 Minuten Kochzeit sollte die Flüssigkeit bereits gut verdampft und durch die Linsen aufgenommen worden sein. Jetzt nochmals 150-200 ml Wasser aufgießen und die gestückelten Tomaten unterrühren. Rote Soße mit 1 EL Kräutern der Provence und/oder Blättchen von 2-3 Zweigen Thymian, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL süßem Paprikapulver, einem kl. TL geräuchertem Paprikapulver und 1 TL Kreuzkümmel würzen. Soße nochmals ca. 10 Minuten sachte köcheln lassen.
 4. Nach 25 Minuten Gesamtkochzeit, sollten die Linsen angenehm weich, aber noch etwas bissfest sein. Die rote Soßenschicht ist nun fertig. Schmeckt sie individuell mit Salz und Pfeffer ab. Die Rosmarin-Zweige wieder entfernen. (Achtung: Die Kochzeit sowie die Menge an benötigtem Wasser kann je nach Linsenart leicht variieren. Die Soße ist fertig, wenn die Linsen angenehm bissfest sind.)
 5. Nun schon mal den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und schnell noch die weiße Creme-Soße vorbereiten.
 6. Für die weiße Bechamel-Soße 30 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen. 25 g Dinkelmehl einrühren und da das sofort klumpt, unmittelbar nach und nach 400 ml Pflanzenmilch aufgießen und gut rühren, bis eine sämig-sahnige Soße entsteht. 15 g Hefeflocken, 1 TL scharfen Senf einrühren und die Bechamel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!
 7. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
 8. Jetzt geht es ans Einschichten: Einen kleinen Schöpfer rote Soße auf dem Boden der Auflaufform verteilen und die erste Zucchini-Schicht in die Form legen. Zucchini-Schicht leicht salzen und optional mit 1 TL Kräutern der Provence bestreuen. 2-3 Schöpfer rote Soße darauf verteilen und 1 Schöpfer Bechamel darüber streichen. Erneut Zuchinischeiben einschichten, salzen und die restliche rote Soße über die Zucchini geben. Dann die Bechamel restlos über die Lasagne geben. Lasagne mit Kräutern der Provence und etwas frischem Thymian bestreuen und eine Prise Pfeffer und Salz darüber geben. Nachstehend seht Ihr die einzelnen Arbeitsschritte nochmals fotografiert.
 9. Zucchini-Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 25-30 Minuten backen, bis die Bechamelschicht anfängt zu bräunen und die gesamte Lasagne schön blubbert. Lasagne aus dem Ofen nehmen, mindestens 20 Minuten (besser ist es, sie einmal ganz erkalten zu lassen, dann ist sie komplett dicht und schnittfest - einfach nochmals erwärmen) abkühlen lassen und genießen.
 10. Sollte die Lasagne zu kalt geworden sein, nochmals kurz im Ofen erwärmen. Lasagne-Portionen mit frischem Basilikum garnieren und nochmals leicht salzen und pfeffern.

Tipp: Bei Lasagne ist es sehr wichtig, dass Ihr sie nach der Zubereitung einmal etwas abkühlen lasst. Dadurch setzen sich die Zutaten und man kann die Lasagne wunderbar schneiden, ohne dass sie zerläuft. Ihr könnt sie natürlich auch direkt aus dem Ofen noch heiß servieren, allerdings ist sie dann flüssiger, aber natürlich trotzdem sehr köstlich.

Das ist pures Soulfood für die ganze Familie, das gesund, voller Proteine und einfach köstlich ist. Darf's noch ein Stück sein?