



Vegane Grünkohl-Lasagne mit Champignons

⌚ Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 25 minutes

Total time: 60 minutes

Zutaten (für eine Lasagne 4-6 Portionen)

- 140-150 g (rote) Zwiebeln (zwei Stück)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 300 g Grünkohl (Gewicht mit Rippe gewogen, Gewicht nur Blätter: 190 g)
- 25 g Kürbiskerne
- 300 g (Stein-)Champignons
- 3-4 EL Pflanzenöl
- 1-2 TL Zitronensaft
- 2 EL veganer Balsamico Essig
- Salz & Pfeffer
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 1 EL Sojasoße
- 1-2 EL Mandelmus oder Cashewmus
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Hefeflocken
- Vegane Lasagneplatten/Lasagnenudeln (Fertigprodukt)
- Optional: Geröstete Pinienkerne zum Bestreuen

Für die cremige Béchamel

- 35 g Margarine
- 35 g Mehl (Dinkel- oder Weizenmehl)
- 450-480 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Mandelndrink)
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Sojasoße
- Salz & Pfeffer

Zubereitung (35 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Blätter des Grünkohls vom harten Strunk streifen und waschen. Grünkohl etwas zerkleinern bzw. hacken (muss nicht zu fein sein). Kürbiskerne ebenfalls mit einem stabilen Messer hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. 2 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte(!) der Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch kurz im heißen Öl anschwitzen. Dann den zerkleinerten Grünkohl hinzu geben und 2-3 Minuten anbraten. Dabei die Kohlblätter mit einem Holzlöffel ab und zu wenden. Nach 2-3 Minuten die gehackten Kürbiskerne untermengen und den Grünkohl mit Zitronensaft beträufeln. 2 EL Balsamico-Essig dazu geben und den Grünkohl mit Salz, Pfeffer und frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. Nach rund 4 Minuten Kochzeit Grünkohl vom Herd nehmen. Er sollte noch schön grün und nicht bräunlich oder stark verkocht sein.
3. In einer Pfanne nochmals 1-2 EL Pflanzenöl erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die aufgeschnittenen Champignons dazu geben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden. Champignons mit 1 EL Sojasoße würzen. Dann 1-2 EL Mandelmus, den scharfen Senf und 1 EL Hefeflocken sowie 100 ml Wasser (oder Pflanzendrink) unterrühren. Champignon-Rahmsoße mit Salz und Pfeffer individuell abschmecken.
4. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. In einem letzten Schritt die Béchamelsauce zubereiten. Dafür 35 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen. 35 g Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen unmittelbar 450-480 ml Pflanzendrink nach und nach unterrühren. 3 EL Hefeflocken sowie 1 EL Sojasoße ebenfalls unterrühren und die Béchamel mit Salz abschmecken. Nun sind alle drei Lasagne-Füllungen fertig vorbereitet.
6. Die Auflaufform mit etwas Öl auspinseln oder mit Margarine einfetten. Als erste Schicht ein klein wenig Béchamel über den Boden verteilen und die Lasagneblätter darauf schichten. Dann Grünkohl über die Lasagneblätter geben und mit Béchamel bedecken (nicht zu viel - ihr benötigt die

Béchamel noch für den Abschluss). Pastaplaten darauf legen. Erneut Grünkohl und dann die Rahm-Champignons einschichten. Wieder eine Nudelschicht einfügen. Den restlichem Grünkohl (bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren) sowie die restliche Béchamel darüber verteilen.

7. Grünkohl-Lasagne bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten rund 25 Minuten backen.

8. Lasagne nach dem Backen 20-30 Minuten abkühlen lassen, bevor man sie anschneidet. Lasagne mit dem zurückgehaltenen Grünkohl garniert und mit frischem Pfeffer übermahlen servieren. Wer mag, kann noch geröstete Pinienkerne über die Lasagne streuen. Das schmeckt auch sehr gut.

Wer möchte kann in diesem Rezept den Grünkohl auch durch Wirsing ersetzen.