



Vegetarische Lasagne

Mit dem Alpro Sojadrink Original oder dem Alpro Sojadrink Ungesüßt

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Zucchini und Champignons in Scheiben waschen, abtrocknen und schneiden. Cherry-Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren und die Petersilie kleinhacken. Schalotten klein schneiden und die Knoblauchzehe pressen. Nun die Schalotten, den Knoblauch und die Pilze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Zucchini, die halbierten Cherrytomaten und die Petersilie hinzugeben und alles für 3 Minuten garen lassen. Gemüse-Mix mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Kräutern würzen.

2. Für die Béchamelsoße 30 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Mehl gleichmäßig in das Öl einrühre bis sich das Mehl gelöst hat. Alles abkühlen lassen und den Sojadrink Original oder Ungesüßt unterrühren. Die Soße einmal aufkochen und lasse diese anschließend noch leicht köcheln lassen, bis die gewünschte Dicke der Soße erreicht ist. Die Soße mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen.

3. Den Boden der Auflaufform mit etwas Béchamelsoße bedecken und Lasagne-Platten darüberlegen. Nun die Lasagne schichten, abwechselnd Gemüse-Mix, Lasagne-Platten und Béchamelsoße in die Form gegen. Als oberste Schicht den letzten Rest Béchamelsoße verteilen. Abschließend den Käse zum Überbacken gleichmäßig über die Lasagne streuen.

4. Lasagene im vorgeheizten Backofen für ca. 40- 45 Minuten backen. Vor dem Servieren noch die gehackte Petersilie über die fertige Lasagne streuen.

Perfekt für die ganze Familie!



4 Portionen



1h 10Min.



Zutaten

- 750 ml Alpro Sojadrink Original oder Alpro Sojadrink Ungesüsst
- 13 Lasagne-Platten
- 2 Zucchini
- 500 g Champignons
- 24-28 Cherry-Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ein paar Zweige Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Mehl
- 30 g Olivenöl
- 1 TL Kräuter der Provence
- MS Muskatnuss
- Prise Pfeffer, Salz
- Käse zum Überbacken

Zubereitet mit

Sojadrink Original mit Calcium

