

Vegane Kürbislasagne



Das Rezept dieser Kürbislasagne stammt von meiner Freundin Sandra und ich glaube, ich kann mit Fug und Recht behaupten, daß sie der einzige Mensch ist, den ich kenne, der genau so leidenschaftlich gerne kocht und isst wie ich!

Ihre Liebe zu gutem Essen ist grenzenlos und deshalb inspirieren wir uns auch gegenseitig so gerne in der Küche. Als sie mir vor kurzem von ihrer Kürbislasagne vorgeschwärmt hatte, wußte ich also genau, daß ich sie probieren MUSS: und wie immer war es ein absoluter Volltreffer! DANKE, Sandra! Ich habe das Rezept für uns natürlich veganisiert und möchte es Euch nicht länger vorenthalten:

Zutaten

- 800 g Hokkaido-Kürbis, gut gewaschen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10 in Öl eingelegte Tomaten (und das Öl davon)
- 350 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Alsan (oder jede andere vegane Butteralternative)
- 1 EL Vollkornmehl
- 250 ml Hafermilch
- geriebene Muskatnuß
- Vollkorn-Lasagneplatten
- 200 g veganer Reibekäse (wir mögen Veggi-Filata gerne)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Den Hokkaido in zwei Hälften schneiden, die "Innereien" mit einem großen Löffel herauskratzen und 800 g Kürbis abwiegen.

Nun schneidet man den abgewogenen Kürbis in sehr kleine Stücke: je kleiner, desto besser. Anschließend werden die Zwiebeln geschält und in kleine Würfel geschnitten, der Knoblauch wird geschält.

Während man die getrockneten und in Öl eingelegten Tomaten kleinschneidet, erhitzt man ca. 2 EL von deren Öl in einem größeren Topf. Ist es heiß, gibt man die Zwiebeln hinein und schwitzt sie an. Dann stellt man die Temperatur des Herdes auf mittlere Stufe ein und presst die Knoblauchzehen zu den Zwiebeln. Alles gut umrühren und kurz anschwitzen, bevor die Kürbisstücke dazugegeben werden.

Während das Kürbisgemüse sanft vor sich hindunstet (immer mal wieder umrühren!), rührt man in einem kleinen Topf die Gemüsebrühe an. Ist sie fertig, erhöht man die Temperatur des Kürbisgemüses und brät es kurz scharf an: dabei das ständige Umrühren nicht vergessen! Abgelöscht wird es nach ein, zwei Minuten mit 150 ml der heißen Gemüsebrühe, dann stellt man den Herd wieder auf mittlere Temperatur und läßt das Kürbisgemüse vor sich hinköcheln. Jetzt darf es auch nach Geschmack gesalzen und gepfeffert werden und die kleingeschnittenen Tomaten kommen dazu.

Dann wird in einem weiteren, kleineren Topf die helle Sauce zubereitet: dazu zerläßt man das Alsan und rührt mit einem Schneebesen das Mehl ein, bis es Blasen wirft. Dann gibt man nach und nach immer mehr von der Hafermilch hinzu und rührt dabei fleißig weiter, damit sich keine Klümpchen bilden. Diese Sauce darf nun 10 Minuten vor sich hinköcheln und wird anschließend mit geriebener Muskatnuß, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Während die helle Sauce vor sich hinköchelt, nimmt man den Topf mit dem Kürbisgemüse vom Herd und gibt einen großen Schöpflöffel davon in eine große Auflaufform. Das Gemüse wird gleichmäßig verteilt und mit einer Schicht Lasagneplatten belegt. Darauf kommt wieder Kürbisgemüse.

So geht es immer weiter mit dem Schichten, bis die letzte Schicht Kürbisgemüse mit Lasagneplatten abgedeckt ist. Über alle Schichten wird nun gleichmäßig die restliche Gemüsebrühe gegossen und anschließend die helle Sauce verteilt.

Ist die gesamte Sauce auf der Lasagne, wird sie mit veganem Reibekäse bestreut. Nun kommt die vegane Kürbislasagne in den kalten Ofen (mittlerer Rost) und wird bei 180 ° Celsius Umluft / Heißluft etwa 40 Minuten gebacken.

Dazu passt hervorragend ein grüner Salat.