

SPINAT-GEMÜSE- LASAGNE

nach Janina Grunz

Zutaten für eine Auflaufform

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 halbe Zucchini
500 ml gehackte Tomaten aus der Dose
½ Dose Mais
Zwei Hand voll Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer, Paprika Edelsüß, Oregano
½ Packung tiefgefrorenen Blattspinat
1,5 l Gemüsebrühe
2 EL Margarine
2 EL Mehl



Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel mit den Erbsen anschwitzen lassen. Zucchini und Mais begeben, bis die Zwiebel glasig wird. Dann Tomaten und Knoblauch begeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprika abschmecken und weiter köcheln lassen. Parallel dazu den Spinat erhitzen und die Gemüsebrühe aufsetzen.

Für die vegane Béchamelsauce Margarine im Topf schmelzen und Mehl dazugeben. Mit dem Schneebesen stückweise die Gemüsebrühe untermischen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Anschließend die Zutaten in folgender Reihenfolge in die Auflaufform schichten, bis die Form voll ist:

Béchamel- und Gemüsesauce + 2 Schichten Lasagneblätter

Spinat und Béchamelsauce + 1 Schicht Lasagneblätter

Béchamel- und Gemüsesauce + 2 Schichten Lasagneblätter

Spinat und Béchamelsauce + 1 Schicht Lasagneblätter

...

Zuletzt mit einer Schicht Béchamelsauce abschließen.

Die Auflaufform schließlich in den vorgeheizten Ofen geben und bei 200° Ober-/Unterhitze circa 20 Minuten backen.