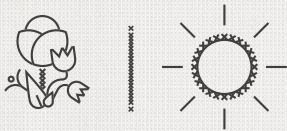


G'miasige Lasagne mit Mozzarella



Sei amol g'miasig!

G'MIASIGES REZEPT VON NATALIE MÖSTL

ZUBEREITUNG
30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 100 g Sojagranulat (das sind ca. 2 Tassen)
- 4 Karotten
- 1 Zucchini
- 250 g Champignons
- 500 g Paradeis-Polpa
- 2 EL Paradeismark
- Vollkorn-Lasagneblätter nach Bedarf
- 200 g Mozzarella
- 1 EL Oregano
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1 Sojagranulat mit 2 Tassen heißem Wasser übergießen, salzen und quellen lassen (ca. 10-15 Minuten). Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, sowie die Karotten waschen und fein reiben.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Soja ausdrücken und mit den Karotten in den Topf geben. 2-3 Minuten mitbraten, Paradeismark beimengen und kurz weiter braten. Mit ca. 500 ml Wasser ablöschen, Paradeis-Polpa zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 3 Während das Sugo köchelt Zucchini und Champignons waschen, klein schneiden und mit den Gewürzen zum Sugo geben. Kurz weiter köcheln lassen.
- 4 Rohr vorheizen (180°C Ober-/Unterhitze) und Mozzarella in Scheiben schneiden. Lasagneblätter und Sugo abwechselnd in die Auflaufform schichten. Zum Abschluss mit Mozzarella belegen und für ca. 30 Minuten backen.