

Lasagne Variationen im August

Spinatfüllung für 2 Person

½ Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, ...
Blattspinat oder TK-Spinat

Lasagne für 2 Personen

Lasagneplatten
Als Béchamelsoßen-Ersatz: 1 Soja Cuisine
2. Wunsch (Gemüse)soße
Zuerst die Lasagneplatten in der Auflaufform auslegen mit der Soße und/oder Gemüse schichten und die Soja Cuisine darauf verteilen. Dann die nächste Schicht mit Lasagneplatten und Soßen und Gemüse. So lange weiterschichten, bis die Auflaufform voll ist.
Mit Lasagneplatten und Käse abschließen. Bei 180 Grad bei Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Es ist fertig, wenn man mit der Gabel reinsticht und die Platten nicht mehr hart sind.

vegetarische Bolognese Soße (Sojagranulat-Tomatensoße)

1 Dose gehackte Tomaten oder Passierte Tomaten
40g Soja Schnitzel oder Sojagranulat
Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
½ Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Karotte
Öl zum anbraten
Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und klein schneiden. Soja Schnitzel nach Packungsanleitung mit heißem Wasser einweichen und ziehen lassen.
Zwiebel, Knoblauch und Karotten anbraten, Soja Schnitzel dazugeben und gemeinsam 5 Min. braten. Dann die gehackten Tomaten dazugeben und 15 Minuten köcheln.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern.

Schokopudding

Puddingpulver
Etw. Zucker
½ l Milch oder Pflanzendrink
Puddingpulver mit etw. Milch mischen. Restl. Milch erhitzen und die Puddingmasse unter Rühren hinzugeben und aufkochen lassen.

Mediterrane-Tomatensoße

1 Auberginen
1 Zucchini
1 Paprika
½ Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 Dose gehackte oder passierte Tomaten
Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, ebenso die Zucchini und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl anbraten, kleingeschnittene Aubergine und Zucchini und Paprika dazugeben. Gehackte Tomaten dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Oregano, Thymian und Salz, Pfeffer abschmecken.