

Vegane Gemüse Lasagne

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 250 g Champignons
- 250 g Brokkoli
- 200 g Zucchini
- 200 g Blattspinat
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
- 2 Töpfe KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 40 g Speisestärke
- 9 Lasagneplatten

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1593 kJ
Energie (Kilokalorien):	381 kcal
Fett:	9,4 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,9 g
Kohlenhydrate:	53 g
davon Zucker:	5,7 g
Ballaststoffe:	9,3 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	3 g

Zubereitung

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

2. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen, Knorr Bouillon Pur unterrühren, Brokkoli und Spinat zufügen und ca. 7 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, dabei den Gemüsefond auffangen.

3. Zwiebel in einer Pfanne im heißen Olivenöl glasig dünsten, Zucchini und Champignons zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten anbraten. Spinat, Brokkoli und Erbsen zufügen und weitere 2 Minuten braten. Mit Pfeffer abschmecken.

4. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Gemüsefond in einen Topf gießen, aufkochen und angerührte Speisestärke mit einem Schneebesen unter Rühren einrühren. Bei schwacher Hitze 2-3 Minuten kochen, abschmecken.

5. Etwas Sauce auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Sauce einschichten, mit einer Schicht Sauce enden.

6. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 165 °C) 25-30 Minuten backen.

Tipps zu diesem Rezept

Sauce noch mit etwas veganer Kochcreme verfeinern. Mit veganer Käsealternative bestreut backen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen