



Vegane Grünkohl-Lasagne mit Champignons

Zeit gesamt
1hZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	400 g
Grünkohl, frisch	200 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Haferdrink	300 ml
Sojasauce	2 EL
Lasagneplatten	12 St.
Vemondo Reibegenuss	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, kleine Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Grünkohl waschen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin für ca. 5 Min. anschwitzen. Salz, Pfeffer und Thymian zugeben und regelmäßig umrühren.
3. Mit Weißwein ablöschen und für ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Gemüsebrühe, Haferdrink und Sojasauce zugeben, vermengen und ca. 15 Min. bei geschlossenem Deckel garen.
4. In einer Auflaufform eine dünne Schicht Grünkohl-Gemüse verteilen, 2–3 Lasagneplatten darauflegen und einige Schöpfkellen Grünkohl-Gemüse darüber verteilen. Mit den übrigen Zutaten genauso verfahren und dabei mit Grünkohl-Gemüse enden. Vemondo Reibegenuss darüberstreuen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Lasagne auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	431 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g