Vegane mexikanische Lasagne

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kidneybohnen	250 g
Mais aus der Dose	250 g
Öl	3 EL
Vemondo veganes Hack	600 g
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Zucker	1 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Chili, gemahlen	
Salz	
Wraps	8 St.
Vemondo Reibegenuss	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, Springfrom 28 cm Durchmesser, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo veganes Hack darin ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weitere ca. 5 Min. kross anbraten. Tomatenmark und gehackte Tomaten zugeben. Mit Zucker, Oregano und Chili würzen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 20 Min. köcheln lassen. Nach ca. 10 Min. Mais und Bohnen zugeben. Dabei hin und wieder umrühren. Chili sin Carne mit Salz abschmecken.

3. In der Zwischenzeit eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Wraps und Chili sin Carne abwechselnd in die Springform schichten. In einer Schüssel veganen Reibegenuss mit 1 EL Öl vermengen und über der Lasagne verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.

4. Vegane mexikanische Lasagne vorsichtig aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1034 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	42 g