

Umami-Linsen-Lasagne mit Käsekruste

Gesamtzeit **65 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **55 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4'383 kJ / 1'047 kcal

Fett: **36.4 g**
Kohlenhydrate: **127.3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
40 g Karotten
200 ml Tomatenpüree
150 ml Wasser
60 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
40 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
150 g rote Linsen
20 ml Rapsöl
200 g Lasagneblätter
40 g Parmesankäse, gerieben
80 g Mozzarella
Garnitur:
1 EL schwarze Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

80 g Zwiebel - **1** Knoblauchzehe - **40 g** Karotte -
200 ml Tomatenpüree - **150 ml** Wasser - **60 ml**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **40 g**
grüne Erbsen, tiefgekühlt - **150 g** rote Linsen - **20**
ml Rapsöl
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Karotten
würfeln und alles 5 Minuten in Öl anbraten. Dann
Tomatenpüree, Wasser, Kikkoman Sojasauce,
Erbsen und Linsen hinzufügen. Sauce etwa 10
Minuten kochen, bis die Linsen weich sind.

Schritt 2

200 g Lasagneblätter - **40 g** Parmesankäse,
gerieben - **80 g** Mozzarella - **1 EL** schwarze
Sesamsamen
Eine dünne Schicht Sauce auf dem Boden einer
Auflaufform verteilen, mit einer Schicht
Lasagneblätter bedecken, dann wieder Sauce,
Lasagneblätter und so weiter. Mit Sauce
abschliessen und mit Parmesan und geriebenem
Mozzarella bestreuen. Bei 180 °C 30 Minuten
backen.

Die Lasagne vor dem Servieren mit schwarzem
Sesam garnieren.