

Vegane Dumpling-Lasagne

Gesamtzeit **60 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 45 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'911 kJ / 696 kcal

Fett: **30 g** Eiweiss: **37.4 g**
Kohlenhydrate: **63.8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Linsen-Bolognese:

1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
80 g rote Linsen
1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl
100 g braune Champignons
80 g Babyspinat
20 g getrocknete Tomaten
200 g gehackte Tomaten (Dose)
100 ml Wasser
4 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0.25 TL Chiliflocken
0.25 TL Pfeffer aus der Mühle

Für die Cashew-Tofu-Sauce:

30 g Cashewnüsse, eingeweicht
80 ml Pflanzendrink
1 EL Nussmus
60 g Seidentofu
3 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 TL Hefeflocken
3 Prisen Muskat
4 Prisen Pfeffer aus der Mühle
2 Fleischtomaten
12 Wan Tan-Blätter, die zum Dämpfen geeignet sind

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 kleine Zwiebel - **1** kleine Knoblauchzehe - **80 g** rote Linsen - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **100 g** braune Champignons - **80 g** Babyspinat - **20 g** getrocknete Tomaten - **200 g** gehackte Tomaten (Dose) - **100 ml** Wasser - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **0.25 TL** Chiliflocken - **0.25 TL** Pfeffer aus der Mühle
Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und mit Linsen in erhitztem Kikkoman Sesamöl in einem Topf anbraten. Champignons in Scheiben schneiden, zusammen mit Spinat zu den Linsen geben und andünsten. Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit Dosentomaten und Wasser ebenfalls zugeben. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Bolognese mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Chili und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2

30 g Cashewnüsse, eingeweicht - **80 ml** Pflanzendrink - **1 EL** Nussmus - **60 g** Seidentofu - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 TL** Hefeflocken - **3 Prisen** Muskat - **4 Prisen** Pfeffer aus der Mühle
Cashewnüsse mit Pflanzendrink, Nussmus und Tofu fein pürieren und mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Hefeflocken, Muskat und Pfeffer würzen.

Schritt 3

2 Fleischtomaten - **12** Wan Tan-Blätter, die zum Dämpfen geeignet sind (alternativ: Reispapier) - **50 g** vegane Käse-Alternative, gerieben - **1 EL**

50 g

(alternativ: Reispapier)
vegane Käse-Alternative,
gerieben

1 EL

geröstete Pinienkerne
Einige
Basilikumblättchen

geröstete Pinienkerne - Einige Basilikumblättchen
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Tomaten in
Scheiben schneiden. 3 EL Cashew-Tofu-Sauce auf
dem Boden einer Auflaufform verstreichen. 3
Teigblätter darauflegen (evtl. die Teigblätter
halbieren), 1/3 der Linsen-Bolognese sowie 1/3
der Tomatenscheiben darauf verteilen. Diese
Schichtung zweimal wiederholen und mit
Teigblättern abschliessen. Die Lasagne mit der
restlichen Cashew-Tofu-Sauce bestreichen, mit
Käse-Alternative bestreuen und im Backofen ca.
30 Minuten backen. Mit Pinienkernen und
Basilikum garnieren und servieren.