

## Fusilli-Lasagne

Ich sag's euch ganz ehrlich: Wenn mein Schatz irgendwas von „Pasta“ und „Auflauf“ erwähnt, dann setzt bei mir quasi sofort die Serotonin-Ausschüttung ein 😊. Ich bin seit jeher ein Fan von italienischen Gerichten in fast jeder Form und freue mich immer wie ein kleines Kind! Merkt ihr wahrscheinlich auch an dem Text, den ich gerade schreibe, oder? Diese Fusilli-Lasagne wird alle in eurer Familie – Omnivoren, Vegetarier & Pflanzenesser - überzeugen, versprochen! Los geht's...



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :  
ca. 60 Minuten Zubereitung plus 15-20 Minuten Backzeit

### Zutaten für 5-6 Portionen

#### für das Ragout:

- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 400g veganes Hack nach Wahl
- 2 EL Tomatenmark
- 100ml veganer Rotwein
- 700g passierte Tomaten
- 1 mittelgroße Karotte in kleine Würfel geschnitten
- 2 Stangen Sellerie in kleine Würfel geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig frischer Thymian oder [½ TL getrockneter Thymian](#)
- 1 TL Oregano getrocknet
- [1 TL Majoran getrocknet](#)
- Gemüsebrühe-Pulver
- Salz und [Pfeffer](#)

#### für die Cashew-Sauce:

- [100g Cashew-Nüsse](#) für mind. 2 Stunden eingeweicht oder alternativ für 15 Minuten gekocht
- 300ml ungesüßte Pflanzenmilch
- [1 großzügige Prise Muskat gemahlen](#)
- 50ml Soja Cuisine
- Salz und [Pfeffer](#)

#### weitere Zutaten:

- 500g Fusilli (glutenfrei) nach Packungsanleitung gekocht
- [vegane Butter](#)
- Kräutersalz und [Pfeffer](#)

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch glasig anbraten.
2. Das vegane Hack dazugeben und krümelig braten. Tomatenmark untermischen und für 2 Minuten unter Rühren weiterbraten.
3. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen.
4. Nun kommen die Karotten und der Stangensellerie in den Topf. Das Gemüse für 3-4 Minuten mitbraten und dann mit den passierten Tomaten aufgießen.
5. Lorbeerblatt, Thymian, Oregano und Majoran untermengen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe-Pulver würzen.
6. Alles zusammen für 20 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen und dabei öfters umrühren.
7. Während das Ragout kocht, die Cashew-Nüsse abgießen und mit den restlichen Zutaten für die Cashew-Sauce in einem Mixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die gekochten Nudeln mit der Pflanzen-Bolognese gut vermengen und kräftig abschmecken.
9. Eine große oder zwei mittlere Auflaufformen mit veganer Butter einfetten und die Nudel-Hack-Mischung darin verteilen.  
Mit Cashew-Bechamelsauce übergießen und großzügig mit Pfeffer und Kräutersalz bestreuen.
10. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius für ca. 20 Minuten gratinieren. Den Nudelaufbau vor dem Portionieren etwas abkühlen lassen.
11. Dazu passt vorzüglich grüner Blattsalat.



### Rezeptbeschreibung

Um die Nudel-Lasagne noch gesünder zu machen, könnt ihr das vegane Hack austauschen und dafür Linsen oder zerbröselten (Räucher-) Tofu verwenden. Natürlich könnt ihr auch eine andere Pasta-Sorte nehmen – Maccaroni, Penne oder Tortiglioni eignen sich zum Beispiel sehr gut.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik