

Rezept des Monats März 2014

Lasagne mit Soja

Zutaten:

- * 500 g Lasagneblätter (Vollkorn)
- * 300 g Soja Granulat - fein
- * 1 Lt. Gemüsesuppe
- * 10 EL Tomatenmark
- * 200 g Gemüse (Karotten, Zucchini, etc.)
- * 2 St. Zwiebel, Knoblauchzehen nach Belieben
- * Salz, Pfeffer, Oregano, etwas Thymian und Rosmarin
- * etwas geriebenen Parmesan

Beschamel: 1 l Bio-Milch, 80 g Mehl, 80 g Butter, 4 EL Parmesan, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Das Sojagranulat mit heißer Suppe übergießen und ziehen lassen. Zwiebel klein hacken und in etwas Olivenöl anrösten. Fein geschnittenes Gemüse und zuletzt den gehackten Knoblauch zugeben. Mit etwas Wein ablöschen, Tomatenmark zufügen und gemeinsam mit dem Sojagranulat gut durchkochen lassen. Anschließend nach Belieben abschmecken.

Béchamel: Butter in einer Kasserolle aufschäumen, das Mehl beigegeben und kurz durchrösten. Mit kalter Milch aufgießen. Anschließend mit einem Schneebesen gut umrühren und nach einem kurzen Aufkochen ein wenig köcheln lassen (dabei verliert sich der Mehlgeschmack) abschließend den Parmesan einrühren. Erst nach dem Abkühlen die Eier einrühren. Eine Auflaufform mit etwas Butter austreichen. Mit einer Schicht Béchamel beginnen. Anschließend abwechselnd Lasagneblätter, rote Sauce (Sugo), weiße Sauce (Béchamel), wieder eine Nudelschicht, und so weiter. Oben sollte mit Nudelblättern und Béchamel Sauce abgeschlossen werden. Die oberste Schicht (Béchamel) noch einmal mit geriebenem Parmesan bestreuen und ca. 40 Minuten bei 180 °C im Backrohr backen. Die Lasagne lässt sich besser schneiden, wenn sie nach dem backen etwas rasten kann.

Tipp:

An Stelle der Tomaten-Soja Sauce kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen. Viele Kreationen und Geschmacksrichtungen sind möglich. Sehr gut schmeckt z. B. eine Fischlasagne oder einfach nur Gemüse.

Soja - Granulat:

Sojagranulat hat in etwa die Korngröße von grob geschrotetem Getreide. Bei seiner Herstellung werden die getrockneten Sojabohnen zuerst gereinigt und dann durch Dampferhitzung sanft aufgeschlossen. Danach kommen die Bohnen in die Mühle, wo sie grob geschrotet werden. Damit das spätere Granulat möglichst gleichmäßig groß ist, wird das Mahlerzeugnis gesiebt, dann getrocknet und verpackt.

Sojagranulat (auch Sojamehl) sind wertvolle Basiszutaten für die gesunde Küche. Sie enthalten viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das im Körper besonders gut verwertet werden kann. Wichtig dafür ist nämlich die Zusammensetzung der essenziellen Aminosäuren, also der Eiweißbausteine, die der Organismus nicht selbst bilden kann. Sie sind der Bausatz für neue Proteine im Körper. Nur wenn dieser komplett ist, also alle acht essenziellen Aminosäuren enthält, können neue Eiweiße produziert werden. Bei Soja ist dies der Fall.

Dieses Rezept drucken