



# KÜRBIS-LASAGNE

1 Portion

Kcal: 254 | Proteine: 10g | Kohlenhydrate: 15g | Fett: 16g

Erstaunliches Lasagne-Rezept und mit diesen Zutaten ist es rein Pflanzlich, wirklich unkompliziert und richtig lecker.

## ZUBEREITUNG:

- Die Zwiebel in Würfel schneiden, 150 g Cashewnüsse grob hacken. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.
- Zwiebeln in etwas Öl, Pfeffer, Salz anschwitzen und den Spinat dünsten (geht auch im Ofen).
- In der Zwischenzeit die grob gehackten Cashewnüsse in einem Mixer Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat, Chili, Cashewnüsse und geschälten Flohsamen mit 500 ml heißem Wasser glatt pürieren.
- Danach wird die Lasagne geschichtet: Backpapier auf den Boden der Auflaufform legen.
- Dann Kürbis-Lasagneplatten, Spinat, ein wenig Cashew-Soße und wieder Lasagneplatten schichten dann die Tomatensoße vermischt mit italienische Kräutern, ein wenig Cashew-Soße und weiter bis der Spinat aufgebraucht ist. Auf der obersten Kürbisschicht die Tomatensoße verteilen und die restliche Cashew-Soße darüber geben und abschmecken.
- Ca. 40 - 45 min in den Backofen (Grill anmachen) geben, bis das Gericht weich ist und eine leicht braune Schicht entstanden ist.
- Mit Basilikumblättern dekorieren.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Blattspinat
- 100-125 ml Wasser
- 125 g Cashewnüsse (eingeweicht)
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ TL Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- 0,33TL Muskat
- 1 Msp. Chilipulver
- ½ Zitrone Zitronensaft
- 1,5 TL Geschälten Flohsamen
- 1 Packung Kürbis-Lasagneplatten (oder selber Dunn schneiden)
- 1 Dose Tomatenwürfeln (oder Frisch) Saft runter nehmen
- 1 TL Italienische Kräutern (Trocken) + 1 Stiele Basilikum
- etwas Olivenöl

**YOUR HEALTH COACH**  
healthy lifestyle solutions