



<i>Nährwerte pro Portion</i>	
<i>Kalorien (kcal)</i>	350
<i>Eiweiß</i>	12 g
<i>Kohlenhydrate</i>	42 g
<i>Fett</i>	16 g
<i>Zucker</i>	4 g

## VEGANE SPARGEL-LASAGNE

### Zutaten (für 4 Portionen)

#### **Für die Lasagne:**

250 g Vollkorn-Lasagneblätter  
400 g grüner oder weißer Spargel  
400 g Tomaten (frisch oder Dose)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 TL italienische Kräuter  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### **Für die Cashew-Creme:**

150 g Cashewkerne (unbehandelt)  
200 ml Wasser  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Hefeflocken (optional)  
Salz nach Geschmack

1. Die Cashewkerne für mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen. Abgießen und mit frischem Wasser, Zitronensaft, Hefeflocken (wenn verwendet) und Salz in einen Mixer geben. Mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden (weißen Spargel schälen) und in kleine Stücke schneiden.
3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Spargel hinzufügen und kurz mit anbraten (ca. 3-4 Minuten). Die gehackten Tomaten und italienische Kräuter dazugeben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles 10 Minuten köcheln lassen.
4. Eine Auflaufform leicht einfetten. Eine Schicht Lasagneblätter auf den Boden legen, gefolgt von einer Schicht der Tomaten-Spargel-Mischung und einer Schicht Cashew-Creme. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, wobei die letzte Schicht aus der Cashew-Creme bestehen sollte.
5. Die Lasagne in den vorgeheizten Ofen (180 °C) stellen und ca. 30-35 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart ist.