

Vegetarische Seitan-Lasagne

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	354 kcal/ 1485 kJ	Fett:	18 g
Eiweiß:	37 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättige Fettsäuren:	14 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika, Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und den Käse reiben.

2. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine ca. 10 Minuten anbraten, Tomaten hinzufügen, würzen und für weitere 10 Minuten kochen, anschließend die Walnüsse hinzufügen.

3. Den Seitan mit einem Gemüsehobel in 16 dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech insgesamt vier kleine Lasagne-Türmchen vorbereiten. Dafür abwechselnd je drei Seitan-Lagen mit dem Ratatouille-Mix aufeinanderschichten. Alle Türmchen mit einer vierten Seitan-Scheibe bedecken und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Für 10 Minuten im Ofen gratinieren.

Zutaten für 4 Portionen :

1	Zwiebel
1/2	rote Paprika
1/2	grüne Paprika
1/2	Zucchini
1/2	Aubergine
450 g	stückige Dosentomaten
40 g	kalifornische Walnüsse
80 g	junger Gouda
3 TL	Olivenöl
400 g	Seitan