

# Rohkost-Lasagne

## ZUTATEN:

Cashew-Creme: 250g Cashews, 1 EL Zitronensaft, 20g Zwiebelwürfel, 200 ml Wasser, 10g Chiasamen, 1 TL Hanfmehl, Salz und Pfeffer.

Tomatencreme: 100g getrocknete Tomaten, 300g frische Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 20g Zwiebelwürfel, 20 Blätter frischen Basilikum, 20g Sonnenblumenkerne, 1 TL Paprikapulver, Pfeffer aus der Mühle

Sonst: 300g Zucchini, 3 Tomaten, 160g Braune Champignons



## ZUBEREITUNG:

Zunächst die Cashew- und Tomaten-Creme herstellen. Hierfür alle genannten Zutaten in einen Standmixer geben und jeweils zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Zucchini, Tomaten und braunen Champignons getrennt auf einem Gemüsehobel (Mandoline) in 1mm dicke Scheiben hobeln.

Zum Schichten eine Auflaufform (ca. 10x15cm) oder einen Formring pro Portion (5x5cm) benutzen. Die Lasagne dann in folgender Reihenfolge schichten:

- ➔ Zucchini
- ➔ Tomaten-Creme
- ➔ Champignons
- ➔ Cashew-Creme
- ➔ Tomaten
- ➔ Champignon
- ➔ Tomaten-Creme
- ➔ Zucchini
- ➔ Champignon
- ➔ Tomaten
- ➔ Cashew-Creme

Anschließend noch mit Paprikapulver bestäuben. Je nach Geschmack kann zum Schluss noch mit frischen Kräutern (Rosmarin, Basilikum und Thymian), Cashews und/oder schwarzem Sesam garniert werden.

