

Mexikanische Enchilada-Lasagne mit Quinoa und Avocadoguss (Marketa Schellenberg)

Zutaten für 10 Portionen:

80 g Olivenöl
400 g Zwiebel in Würfel geschnitten
300 g rote Paprika in Würfel geschnitten
200 g Aubergine in Würfel geschnitten
200 g Zucchini in Würfel geschnitten
300 g Grüne Bohnen (TK) kurz geschnitten
100 g Kidneybohnen (Dose ohne Sud)
100 g weiße Bohnen (Dose ohne Sud)
3 St Lorbeerblatt
100 g Mais
2 g Knoblauchpulver oder 10 g Knoblauch
frisch
100 g Tomatenmark
500 g Tomatenpüree
500 ml Orangensaft
1 St Chilischote oder entsprechend weniger Chillipulver
40 g Muscovado Zucker
30 g Bitterschokolade
40 g Balsamessig
20 g Salz
10 g Rauchsatz
100 g Quinoa
10 St Maistortillas
100 ml Rapsöl kaltgepresst
Salz, Pfeffer weiß, Kurkuma
40 ml Limettensaft
200 g Avocadofruchtfleisch
600 ml Sojamilch
n.B. Salz, Pfeffer, Tabascosauce und Worcestershiresauce



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung Gemüsesauce:

Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Alle weiteren Gemüsewürfel (außer Kidney-, weiße Bohnen und Mais) zugeben und weiter rösten. Tomatenmark und die zerkleinerte Chilischote zugeben und kurz mitrösten. Mit Orangensaft und Tomatenpüree auffüllen und reduzieren lassen. Mit Salz, Zucker, Balsamico-Essig abschmecken. Mit dem Tabasco den Schärfeegrad bestimmen, mit der Bitterschokolade abrunden. Bohnen und Mais unterheben. Alles mit Salz, Knoblauch und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Avocadoguss:

Avocadofruchtfleisch mit dem Limettensaft, Sojamilch und Rapsöl aufmixen. Würzen und auf die Lasagne als letzte Schicht auftragen.

Zusammensetzen der Lasagne:

In einen GN Blech etwas Gemüsesauce füllen. Auf diese Schicht die erste Lage Tortilla legen. Danach eine weitere Gemüseschicht einfüllen und mit ½ Menge der Quinoa bestreuen. Mit einer weiteren Schicht Tortilla belegen und eine weitere Gemüseschicht auffüllen. Nochmals mit Quinoa bestreuen. Eine weitere Schicht Tortilla legen, danach alles mit dem Avocadoguss abschließen. Fertige Bleche in einem Heißluftdämpfer ca. 60 min backen. Die Lasagne ist fertig, wenn die Quinoa gar ist, was sich an einer Ecke der Lasagne testen lässt.

Tipp: wichtig ist, dass die Quinoa nicht trocken liegt, sondern die Möglichkeit hat die Sauce aufzunehmen. Das hilft auch die Lasagne schnittfest zu bekommen. Dieses Gericht eignet sich hervorragend für Cook & Chill verfahren, da sich die Lasagne kalt sehr gut portionieren lässt.