



# KLIMA KOCHBUCH

*Klimafreundliches Kochen leicht gemacht*



Ich tu's – Die Initiative des Landes  
Steiermark für Energie und Klimaschutz



## Kürbislasagne

Rezept von Waltraud Kleindl von „Kürbis & Kuchen“



### Zutaten

1 Butternusskürbis  
Salz, Pfeffer  
Lasagneblätter nach Bedarf  
ca. 80–100 g veganer Reibkäse/  
Cashewnüsse mit Wasser püriert und  
Hefeflocken gewürzt (Parmesan\*)

#### **Für das Sugo:**

2–3 EL Olivenöl  
1 mittlere Zwiebel oder ein paar  
Jungzwiebeln  
120 g Sojagranulat, in heißem  
Salzwasser vorgeweicht (ca. 400 g  
Faschirtes\*)  
2 Karotten

1 kleine Zucchini  
1 Pkg. passierte Paradeiser  
1/8 Rotwein (optional)  
italienische Kräutermischung (Basilikum,  
Oregano, Thymian, Lorbeer...)

#### **Für die Béchamelsauce:**

3 EL Pflanzenmargarine  
3 EL Dinkelmehl  
ca. 500–600 ml Milchersatz-Wasser-  
Mischung (Milch\*)  
Salz, Pfeffer  
Muskat

\*nicht vegane Alternative



# KLIMA KOCHBUCH

*Klimafreundliches Kochen leicht gemacht*



Ich tu's – Die Initiative des Landes  
Steiermark für Energie und Klimaschutz



## Zubereitung

**Lammfilet:** Butternusskürbis schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Bei Bedarf kurz blanchieren, dann salzen und pfeffern.

**Sugo:** Zwiebel/Jungzwiebel fein hacken und im Olivenöl kurz anschwitzen. Sojagranulat/Faschiertes dazugeben und kurz anbraten. Karotten und Zucchini grob raspeln und ebenfalls anbraten. Mit den passierten Paradeisern und dem Rotwein aufgießen und einmal aufkochen lassen. Mit der italienischen Kräutermischung würzen.

**Béchamelsauce:** Pflanzenmargarine in einer Pfanne schmelzen, Dinkelmehl dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Milchersatz-Wasser-Mischung/Milch aufgießen und mit dem Schneebesen so lange rühren, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Backofen auf ca. 175 °C Umluft vorheizen und mit der Schichtarbeit beginnen: Die Menge reicht für eine rechteckige Backform von 24 x 38 cm.

Zuerst ein paar Löffel Béchamelsauce in die Form geben. Dann entweder gleich Kürbisscheiben darauf schichten oder für die erste Lage Lasagneblätter verwenden (durch diese kann später leichter portioniert werden). Danach eine Schicht Sugo, dann veganen Reibkäse/Parmesan, wieder Kürbisscheiben usw.

Mit einer Schicht Kürbis abschließen, Béchamelsauce und noch einmal Käse darauf geben.

Im Backrohr ca. 30 bis 40 Minuten backen, einige Minuten nachziehen lassen und dann in Stücke schneiden.



**Menge**

Zutaten für **4-6 Personen**

### CO<sub>2</sub>-Fußabdruck



**896 g Co<sub>2</sub> eq pro Portion**  
bei Zubereitung mit  
biologischen, saisonalen  
und regionalen Zutaten und  
energieeffizienten Geräten.



**1.018 g Co<sub>2</sub> eq pro Portion**  
bei Zubereitung mit  
konventionellen, teils  
nicht saisonalen und  
regionalen Speisen und  
herkömmlichen Geräten.