



Vegan pompoenlasagne

Het tweede gerecht dat ik maakte voor swiepswoepswap van [Mandy and More](#) was een vegan recept van Food Happiness enjoy. Dat triggerde me omdat ik nog nooit bewust vegan heb gekookt. Wellicht dat ik wel eens vegan bak, wanneer ik geen eitjes en boter in mijn recepten gebruik. Maar echt vegan koken heb ik hiervoor niet gedaan, dat leek me wel een leuke uitdaging en toevoeging voor op ToDaisy's. Koken jullie wel eens vegan? Wat inhoudt dat je geen dierlijke producten gebruikt, dus ook geen kaas of eieren?

Ik maakte van het recept ook nog eens een koolhydraatarm recept. De meeste koolhydraten zitten in het volkorenmeel die in de bechamelsaus zitten. Mocht je volledig nog minder koolhydraten willen eten, vervang deze dan door kokosmeel of amandelmeel. Ben je benieuwd naar het originele recept? [Klik hier](#) voor het recept.

Dit recept zit dus boordevol groentes en onze kinderen vonden het heerlijk. Momenteel is het bij al het eten even tegenstribbelen, maar toen ze eenmaal geproefd hadden hebben ze goed gegeten. Eliza-Jane had haar hele bord leeg en voor haar schep ik momenteel extra veel op, want we zitten in de onderhandelfase, kennen jullie die ook? Dat je kind zegt/vraagt mama als ik dit op eet mag ik dat dan laten liggen. Ik los dat op door een beetje extra op te scheppen, zodat ze toch voldoende eet. Mocht je nog kinderen hebben onder de 1, de babyproef versie is ook weer toegevoegd.

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen:

- 1,5 flespompoen
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
- 1 courgette
- 30 gram volkorenmeel
- 30 gram + een beetje Becel Original (vloeibaar is 100% plantaardig)
- 200 ml kokosmelk
- 1,5 eetlepel Italiaanse kruiden

- Olijfolie
- Peper
- Zout

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Was de pompoen en leg deze op de beklede bakplaat. Giet olie over de pompoen en smeer deze uit, zodat de hele pompoen goed ingesmeerd is. Strooi een halve eetlepel Italiaanse kruiden over de pompoen. Laat de schil om de knoflook zitten en leg deze tegen de pompoen aan, zorg dat deze ook ingesmeerd is met olie.

Plaats de bakplaat voor 20 minuten in de voorverwarmde oven. Zet de oven na 20 minuten uit, maar laat de pompoen nog 10 à 15 minuten in de oven liggen.

Pel de uien en snipper deze fijn. Verwarm een hapjespan met Becel en fruit de helft van de gesnipperde uien in aan.

Was de paprika en snijd deze in blokjes. Was de courgette en snijd deze in dunne plakken.

Haal de aangefruite ui uit de pan en doe deze in de keukenmachine of een grote maatbeker.

Fruit de ander ui in de hapjespan, indien nodig voeg wat extra Becel toe. Voeg na 2 minuten de paprika toe en bak deze mee gedurende 4 minuten.

Voeg vervolgens de courgette toe en bak deze gedurende 3 minuten mee.

Blus dit af met de tomatenblokjes en laat dit op laagvuur warm worden. Laat dit zachtjes pruttelen.

Haal de pompoen uit de oven en laat deze 5 minuten afkoelen, zodat je je handen niet verbrand. Verwijder de schil, de steel en het kontje. Als het goed is heb je ontzettend zacht en smeug vruchtvlees. Doe dit bij de ui in de maatbeker of keukenmachine. Let op haal de zaden en zaadlijsten er wel uit, deze zitten enkel in de verdikte buik.

Verwijder de schil van de knoflook en doe deze ook in de keukenmachine. Pureer de pompoen, ui en knoflook tot een smeuge zachte egale saus. Breng de lasagnesaus op smaak met 1/2^{de} eetlepel Italiaanse kruiden, peper en zout.

Zet de oven weer aan op 180°C, deze heb je dadelijk nodig om de lasagne af te maken.

Voeg de lasagnesaus bij de groentes in de hapjespan. Proef de saus nogmaals en breng deze goed op smaak met de overige Italiaanse kruiden, peper en zout. De saus is nu klaar.

Snijd de 'nek' van de andere flespompoeen en schil deze met een dunschillen. Halveer de nek en snijd er dunne plakken van, dit zijn je lasagnebladen. Als je een mandoline hebt doe het dan daarmee. Met de mandoline worden je plakken egalier en dat gaat waarschijnlijk gemakkelijker dan met de hand.

Als laatste maak je de bechamelsaus. Laat de Becel smelten in een steelpannetje. Doe dit op laag vuur en zorg dat de boter niet bruin wordt. De boter is al vloeibaar, dus dat is snel volledig gesmolten.

Voeg het volkorenmeel toe en roer dit met een pollepel goed door elkaar. Laat het meel op laagvuur gaar worden. Nu heb je een roux gemaakt. De roux is klaar als deze wit uitslaat en als je hem zou voelen voelt deze droog aan, vergelijkbaar met zand.

Meng al roerend met een garde de (koude) kokosmelk beetje bij beetje bij de roux tot je een gladde saus krijgt. Laat deze saus een paar minuten zacht borrelen terwijl je blijft roeren.

Als ook de bechamelsaus klaar is kun je de pompoenlasagne opbouwen.

Vet een ovenschaal in met een klein beetje olie. Begin met een dun laagje saus op de bodem te smeren, leg daarop de lasagnebladen van pompoeen. Schep daarop weer een laag saus gevolgd door pompoenlasagnebladen. Herhaal dit tot de saus op is, je eindigt met een laag saus. Verdeel over de laatste laag pompoensaus de bechamelsaus.

Plaats de lasagne in de voorverwarmde oven en bak deze in 20 minuten gaar. In deze tijd krijgen de pompoenlasagnebladen ook de kans om gaar te worden.

Babyproef

Mocht je dit recept ook voor je baby willen maken lees dit dan eerst en volg deze tips dan gedurende het koken om het babyproef te maken.

Pak een kleine ovenschaal waar je een kleine lasagne in kunt maken. Smeer deze ovenschaal ook in met olie.

Houd tijdens het koken een paar courgette plakken, 5 eetlepels pompoensaus, 1 eetlepel bechamelsaus, 2 eetlepels tomatenblokjes en 3 plakken pompoenlasagnebladen apart.

Kook de pompoenlasagnebladen gedurende 5 minuten in water. Op deze manier gaar je ze voor, zodat ze voor je baby gemakkelijk eetbaar zijn.

Bak in een kleine pan de courgette samen met de tomatenblokjes en voeg 5 eetlepels pompoensaus toe. Schep de pompoensaus voor de baby uit de keukenmachine voordat je deze op smaak gaat brengen met peper en zout.

Smeer een dun laagje van het pompoenmengsel op de bodem van de ovenschaal. Leg daarop 1 à 1,5 pompoenlasagneblad op de saus. Schep daarop de helft van de overgebleven saus en bedek deze weer met de overige lasagnebladen. Maak de lasagne af met de overige lasagnesaus en 1 eetlepel bechamelsaus.

Plaats ook dit schaalje voor 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Onze kinderen aten dit soort maaltijden met ons mee vanaf de 10 maanden. En vaak was 1 schaalje voldoende voor 2 of 3 keer, maar dit is natuurlijk afhankelijk van de grote van je ovenschaal. Mocht je ingrediënten overhebben terwijl de ovenschaal vol zit voeg deze weer bij je eigenste lasagne zo hoef je niets weg te gooien.