

Kürbis-Süßkartoffel-Karotten Lasagne

Materialkosten pro Person: 1,80€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 Süßkartoffel
- 5 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g gehackte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- italienische Gewürzmischung
- Salz & Pfeffer
- Lasagneplatten
- 150 g geriebener Käse
- 1 Mozzarella
- etwas Öl zum Anbraten

Für die Béchamel:

- 2 EL Butter
- 1 EL Weizenmehl
- 600 ml Milch
- Salz, Pfeffer und Muskat

Rezept:

1. Den Kürbis halbieren, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Süßkartoffel und die Karotten schälen und grob reiben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Stückchen hacken. Öl in einem tiefen Topf erhitzen und die Kürbiswürfel, die Süßkartoffel, die Karotten, die Zwiebel- und Knoblauchstücke sowie das Tomatenmark darin anbraten.
2. Die gehackten Tomaten, die Gemüsebrühe, die Kräuter und die Gewürze hinzufügen, Deckel drauf und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.
3. In dieser Zeit die Béchamel zubereiten: Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Milch nach und nach dazu gießen und weiterhin gut rühren. Die Soße einmal aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, bei Seite stellen.
4. Drei bis vier Lasagne-Platten auf den Boden der Auflaufform legen. Darauf Gemüsesoße und Béchamel verteilen und darauf dann wieder Lasagne-Platten. So lange verfahren, bis beide Soßen komplett aufgebraucht sind.
5. Den Mozzarella abgießen und abtropfen lassen mit den Fingern in grobe Stücke pflücken und zusammen mit dem geriebenen Käse auf der obersten und letzten Schicht verteilen.
6. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200° Grad ca. 30-45 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt gut ein Feldsalat.

Fazit:

Kinder können gut beim Schälen und Schnippeln helfen, beim Reiben auch, allerdings sehr vorsichtig. Auch bei der Zubereitung der Gemüsesoße können Kinder gut helfen. Bei der Béchamel können Kinder gut die Milch dazu gießen. Auch beim Schichten der Lasagne können Kinder problemlos eingebunden werden. Eine sehr leckere Lasagne.