

Gemüselasagne

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Gemüse (z.B. Blumenkohl, Champignons, Zucchini, Paprika, Muskatkürbis)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 500 ml Passata
- Paprikapulver
- etwas Brühpulver
- Salz & Pfeffer
- Lasagneplatten
- 150 g geriebener Käse
- 1 Mozzarella
- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 600 ml Milch
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer

Rezept:

1. Zwiebel, Knoblauch schälen und klein hacken. Das Gemüse schälen, waschen, relativ klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten.
2. Gemüse und Tomatenmark zugeben und kurz rösten. Geschälte Tomaten & Passata unterheben und alles mit Brühpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Butter in einem Topf zerlassen, danach das Mehl zügig mit einem Schneebesen einrühren. Nach und nach die Milch zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Unter Rühren köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem tiefen Teller verrührst du 2 Eier, 1 EL Senf und 60 g Mehl mit etwa 1 EL Wasser zu einer glatten Masse.
5. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Lasagne wie folgt schichten: Gemüsesauce, dann immer abwechselnd Lasagneplatten, Gemüsesauce und Béchamelsauce, dabei mit der Sauce enden. Gemüselasagne mit geriebenem Käse und geschnittenem Mozzarella bedecken und 30 Minuten backen.

Dazu passt gut ein Eichblattsalat mit Tomaten und Walnüssen an Honig-Senf-Dressing.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker. Vor allem beim Gemüse schnippeln können Kinder gut mithelfen. Wenn sie älter sind, können sie auch beim Zubereiten der Soßen helfen und beim Schichten der Lasagne.