

Frank Buchholz
Gemüselasagne

Freitag 10. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:

Für die Gemüsesauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
100 g Wurzelpetersilie
1 Stange Staudensellerie
300 g Zucchini
3 EL Olivenöl
150 ml Rotwein
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
125 ml Milch
1 Prise Muskatnuss, gerieben
425 g Tomaten, aus der Dose
1 EL Zucker
2 Stängel Oregano

Für die Bechamelsauce:

40 g Butter
40 g Mehl
600 ml Milch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, gerieben

zusätzlich:

1 EL Butter
275 g milder halbfester Schnittkäse
50 g Parmesan
250 g Lasagneblätter
1/2 Bund frischer Oregano zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für die Gemüsesauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Möhren und Wurzelpetersilie schälen und klein würfeln.
3. Staudensellerie und Zucchini waschen und klein würfeln.
4. Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie und Zucchini zugeben und dünsten, bis das Gemüse weich ist.
5. Mit Rotwein aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Wein fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Milch zugeben und Muskat untermischen. Die Sauce kurz kochen.
7. Dann Tomaten und Zucker zufügen, die Hitze etwas reduzieren.
8. Oregano abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsesauce geben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön angedickt ist.

9. Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl unterrühren und bei geringer Hitze 1 Minute vorsichtig anbräunen.

10. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Milch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Den Topf wieder auf die Platte stellen. Bei geringer Hitze rühren, bis eine dicke glatte Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

11. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

12. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten.

13. Den Käse in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

14. Etwas Gemüsesauce in die Form geben und eine Schicht Lasagneblätter darüber legen.

Etwas Bechamelsauce und Käsescheiben darüber verteilen. Dann wieder Gemüsesauce darauf geben, Lasagneblätter usw. Die Form schichtweise füllen und mit Bechamelsauce abschließen. Darauf Parmesan streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca.

45 Minuten backen.

15. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

16. Gebackene Lasagne mit Oregano bestreuen und servieren.

Pro Portion: 895 kcal / 3746 kJ

72 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 45 g Fett