



Vegetarische Lasagne mit Gemüse und Mozzarella



Zutaten

Für die Lasagne:

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
1/2	Zucchini
150 g	Champignons
1/2	rote Paprika
1/2	gelbe Paprika
1/2	Aubergine
1	Möhre
1 Dose	stückige Tomaten
200 g	passierte Tomaten
100 ml	Sahne
1 EL	Kräuter der Provence, getrocknet
1 TL	Chiliflocken
125 g	Gouda, gerieben
250 g	Mozzarella
1/2 Pck.	Lasagneplatten
2 EL	Basilikum, frisch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Béchamelsoße:

40 g	Butter
40 g	Mehl
1 TL	Gemüsebrühe, Pulver
300 ml	Milch
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	Parmesan

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 3853 kJ, 921 kcal, 80 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 53 g Fett, 120 mg Cholesterin, 9,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Mamma Mia! Wir haben ein neues Lasagne-Rezept für dich, das dich garantiert überzeugen wird! Das Rezept für unsere Gemüselasagne ist perfekt für die Resteverwertung geeignet! Du kannst nämlich wirklich jede Gemüsesorte in unsere Lasagne geben, die noch bei dir im Kühlschrank schlummert. In unserem Rezept haben wir uns für Zucchini, Aubergine, Möhre und Champignons entschieden. Die Gemüse-Tomatensoße wird immer abwechselnd mit Lasagneplatten und einer selbstgemachten Béchamelsoße in eine Auflaufform geschichtet. Zum Schluss gibst du noch Mozzarella und Gouda über deine Gemüselasagne und dann kommt die Lasagne auch schon in den Ofen. Du solltest unsere Gemüselasagne unbedingt nachkochen! Schau doch einfach mal, was du so gerade an Gemüse zuhause hast und wir wetten, dass sich daraus bereits eine super leckere Lasagne kochen lässt! Probiere das Rezept für unsere Gemüselasagne doch direkt einfach aus! So einfach geht's:

Step 1:

Im ersten Schritt schälst du Zwiebeln, Knoblauch und die Möhre und würfelst diese fein. Dann kannst du die Paprika entkernen und das restliche Gemüse in mittelgroße Würfel schneiden.

Step 2:

Jetzt erhitzt du Öl in einer Pfanne und kannst Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Nun einen Löffel Honig dazugeben und alles leicht karamellisieren lassen. Das restliche Gemüse hinzufügen und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Dann kannst du das Gemüse mit den Tomaten und einem Schuss Sahne ablöschen. Alles kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die getrockneten Kräuter und die Chiliflocken unterrühren.

Step 3:

Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Nun kannst du die Mehlschwitze mit 150 ml Brühe und Milch ablöschen. Für ca. 5 Minuten kochen lassen und dabei rühren. Nun kannst du den Parmesan reiben und einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Step 4:

Im nächsten Schritt fettest du die Auflaufform mit Olivenöl ein. Den Ofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Dann kannst du die Zutaten in die Form schichten. Dabei beginnst du mit der Gemüsesoße, dann kommen die Teigplatten, wieder Soße und am Ende die Béchamelsoße. Diesen Schritt wiederholst du, bis die Form fast voll ist.

Step 5:

Zum Schluss endest du mit der Béchamelsoße, schneidest den Mozzarella in Scheiben und belegst die Lasagne damit. Dann mit geriebenem Gouda bestreuen und für ca. 30 Minuten im Ofen backen. Die Gemüselasagne mit gehacktem Basilikum servieren.