



Kürbis-Lasagne



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 45 Min. Backzeit

pro Portion: 2569 kJ, 614 kcal, 85,6 g Kohlenhydrate, 26,3 g Eiweiß, 21,9 g Fett, 108 mg Cholesterin, 9,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Das perfekte Wohlfühlgericht für kalte Tage: Kürbis-Lasagne! Hierfür brätst du Kürbiswürfel mit Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne an und löschst das Ganze mit Apfelsaft und Essig und Gemüsebrühe ab. Zum Schluss kommen noch Spinat, Salbei, Chiliflocken, Muskat, Salz und Pfeffer dazu. Für die cremige Soße pürierst du Feta mit Milch, Speisestärke und Gewürzen. Jetzt wird nur noch geschichtet und gebacken – und schon steht deine mega leckere Kürbis-Lasagne auf dem Tisch.

Step 1:

Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und anschließend in Würfel schneiden. Einen Teil des Kürbisses in Spalten schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und darin Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Mit einer Mischung aus Apfelessig und Apfelsaft ablöschen. Gieße die Gemüsebrühe auf und gib Salbei, Chiliflocken, Salz und Pfeffer dazu. Für 10 Minuten einköcheln lassen. Anschließend hebst du den Blattspinat unter.

Step 2:

Für die Feta-Soße den Feta mit der Milch, der Speisestärke und den Gewürzen glatt pürieren.

Step 3:

Den Boden der Auflaufform dünn mit der Feta-Soße bestreichen. Darauf legst du eine erste Schicht Lasagneplatten, gibst etwas von der Kürbismasse darauf und toppst diese mit der Feta-Soße. Schichte weiter, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und schließe mit der Feta-Soße ab. Darauf legst du die Kürbisspalten und krümelst etwas Feta darüber.

Step 4:

Die Lasagne für 45 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit Feta mit Kürbiskernen toppen. Lasse die Lasagne nach der Backzeit etwa 10 Minuten ruhen, bevor du sie anschneidest.

Zutaten

1	Hokkaidokürbis
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 EL	Öl
2 EL	Apfelessig
100 ml	Apfelsaft
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Salbei
1/2 TL	Chiliflocken
1 Prise	Muskatnuss
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
80 g	frischer Blattspinat
1 Pck.	Lasagneplatten

Für die Feta-Soße:

200 g	Feta
150 ml	Milch
1 EL	Speisestärke
1/2 TL	Salbei
1 TL	Muskatnuss, gerieben
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Topping:

100 g	Feta
50 g	Kürbiskerne

Sonstiges:

Auflaufform
Pürierstab