



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Gemüselasagne

4 Personen

Zutaten (Lasagne):

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Öl zum Anbraten
- 600 g Gemüse der Saison (Zucchini, Paprika, Karotten, Lauch, ...)
- 200 ml passierte Tomaten oder 300 g frische Tomaten
- frische und/oder getrocknete Kräuter
(z.B. Basilikum, Petersilie, Italienische Kräuter)
- Salz und Pfeffer
- 1 Packung Lasagneplatten
- 1 Packung geriebener Käse (oder pflanzliche Alternative)

Zutaten (Béchamelsoße):

- 6 EL Margarine
- 4 EL Mehl
- 300 ml Milch/Haferdrink
- Salz, Pfeffer

So wird es gemacht:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und für ca. 5 Minuten in 2 EL Öl anschwitzen.
2. Gemüse würfeln, zu den Zwiebeln geben und für weitere 5-10 Minuten andünsten
Dabei Gemüse mit langer Garzeit (z.B. Karotten) raspeln.
3. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen, die Kräuter hinzugeben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Béchamelsoße die Margarine in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und das Mehl sowie die Hälfte des Wassers einrühren.
5. Nun die Hefeflocken und das restliche Wasser hinzugeben und so lange verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
6. Dann die Lasagne schichten:
mit einer dünnen Schicht Tomatensoße beginnen und danach abwechselnd Lasagneplatten, Tomatensoße und Béchamelsoße (jeweils zu gleichen Teilen) und etwas Käse in die Form geben, bis der Rand der Form erreicht ist.
7. Zum Schluss mit viel geriebenem Käse überstreuen und für 30 Minuten bei 200°C im Ofen backen.

