

Gemüse-Lasagne

Eine köstliche Lasagne, die mit frischem Gemüse, einer cremigen Bechamelsauce und geschmolzenem Käse punktet und ganz ohne Fleisch auskommt. Ein vegetarischer Genuss für die ganze Familie.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 60 Min. · Gesamtzeit 90 Min.

Zutaten

1 große Zwiebel (oder 2 kleine)
3 Knoblauchzehen (wenn gewünscht, muss nicht)
3 Möhren
2 Paprikaschoten
1 Zucchini
400 g Tomatenwürfel
500 ml passierte Tomaten
800 ml Milch
80 g Butter
5 EL Mehl (mindestens)
2 Lorbeerblätter
200 g gut schmelzender Käse (oder mehr)
Salz & Pfeffer
2 EL Oregano
Lasagneblätter (ohne Vorkochen nutzbar)

Zubereitung

1. Gewürfelte Zwiebel in Olivenöl anbraten (nicht braun werden lassen)
2. Knoblauch hinzugeben, unter Rühren auf mindestens mittlerer Hitze mitbraten
3. Gewürfelte Möhren, Paprika und Zucchini zugeben. Nicht zu lange braten, aber sicher erhitzen und das komplette Gemüse mit einem Ölfilm überziehen. Hörbar brutzeln lassen
4. Mit Tomatenwürfel und passierten Tomaten ablöschen und dann köcheln lassen. Ganz wichtig: Nicht zerkochen lassen, wie bei einer italienischen Tomatensauce.
5. Gegen Ende der Zubereitung Oregano zugeben.
6. Für die Bechamelsauce Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl hinzugeben und mit der Butter verrühren. Es soll sich eine Creme bilden. Falls es zu flüssig wirkt, etwas mehr Mehl hinzugeben.
7. Milch portionsweise hinzugeben und gut mit dem Schneebesen verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Immer wieder Milch zugeben. Es soll keine Suppe werden. Sämig und so, dass die Sauce haften kann.

- 8.** Jetzt alles in einer Auflaufform schichten: Tomaten-Gemüse-Sauce, Lasagneblätter, Bechamelsauce und wieder von vorne. Auf der obersten Lage Tomatensauce aufbringen. Dann den Käse sorgfältig auflegen. Möglichst keine Flecken der Lasagnenudeln unbedeckt lassen, weil diese Flecken unangenehm trocken werden.
- 9.** Die Lasagne dann ca. 30 Minuten (eventuell etwas länger) bei 180°C im Ofen backen.
- 10.** TIPP zur Tomatensauce: Die Auswahl des Gemüses ist völlig frei, also Geschmackssache und hat mit dem Gelingen des Gerichts nur dann zu tun, wenn ihr Pilze verwendet und die Pilze Flüssigkeit an die Sauce abgeben. Was nicht passiert, wenn ihr die Pilze vorher sautiert oder getrocknete Pilze verwendet.
- 11.** TIPP zum Käse: Bei den Käsesorten geben natürlich Parmesan und Pecorino einen typischen italienischen Geschmack. Mozzarella kann auch sehr gut sein, zieht nur die charakterlichen Fäden.