

Gemüse-Lasagne - ganz ohne Fleisch



Lasagne ist ein Genuss für die ganze Familie - auch ganz ohne Fleisch. Wir verraten hier, wie der Klassiker vegetarisch mit Gemüse und Béchamelsauce perfekt gelingt.

Zutaten für 4 Personen

Für die Lasagne:

- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 EL Öl zum Braten
- 1 TL Öl oder Butter für die Auflaufform
- 400 ml Gemüsebrühe (selbst gekocht oder Bio Instantbrühe)
- 400 g passierte Tomaten
- 150 g Rote Linsen
- 200 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 Bund frisches Basilikum
- Chilipulver, gemahlener Pfeffer, Salz

Für die (kalorienreduzierte) Béchamelsauce:

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 200 ml fettarme Milch (1,5 %)
- 200 ml Gemüsebrühe (selbst gekocht oder Bio-Instantbrühe)
- 50 g geriebener Gratinkäse (max. 30 % Fett i.d.Tr.)
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- 1.** Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Karotten waschen, grob raspeln.
- 2.** Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Karottenraspel darin ca. 5 Minuten andünsten. Brühe, passierte Tomaten und Linsen zugeben, einmal aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Oregano und die anderen Gewürze zufügen und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
- 3.** **Für die Béchamelsauce:** 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren, farblos anschwitzen. Milch angießen, mit einem Schneebesen glatt rühren und kurz aufkochen. Gemüsebrühe einrühren, mit Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
- 4.** Eine Auflaufform (circa 30 X 25 cm) mit Öl oder Butter auspinseln. Etwas von der Gemüsesoße einschichten, mit Lasagneplatten bedecken, wieder Gemüsesoße darauf verteilen und jetzt mit etwas Béchamelsauce bedecken. Mit beiden Saucen und der Lasagneplatten abwechselnd so verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Die Lasagne mit Béchamelsauce abschließen und zuletzt mit geriebenen Käse bestreuen. (Optional: Butterflöckchen daraufsetzen)
- 5.** Die Lasagne im Ofen ca. 45- 60 Minuten backen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die fertige Lasagne mit dem gehackten Basilikum bestreuen.

TIPP: Die Lasagne kann auch je nach Geschmack mit **weiteren Gemüsesorten** wie **Kürbis, Lauch** oder **Spinat** zubereitet werden.



Tipps

- **Béchamelsoße** kann man auch einfach **weggelassen** und durch **Crème fraîche, Schmand, Sojasahne** oder **Schmelzkäse** ersetzen.
- **Lasagne** ist ein **perfektes Gästeessen** - sie kann komplett vorbereitet werden. Kommt sie ungebacken **aus dem Kühlschrank** in den Ofen, braucht sie aber **mindestens 30 Minuten länger**. Fertig gebackene Lasagne braucht zum Aufwärmen bei 180 Grad eine knappe Stunde (Lasagne mit Backpapier abdecken), in der Mikrowelle geht's schneller.
- Um zu testen, ob die **Lasagne perfekt gewärmt** ist, eine **Rouladen-Nadel** in die Mitte pieken. Danach sollte die Nadel heiß sein.
- Mit der Lasagne kommen wertvolle **Proteine** auf den Teller. Wir benötigen diesen Makronährstoff für die **Aufrechterhaltung und Neubildung von Muskeln**.