

## Kürbis-Lasagne – vegetarisch und superlecker



Die Hauptzutaten für unsere vegetarische Kürbis-Lasagne: eine aromatische Kürbis-Tomaten-Sauce, Lasagneplatten und eine cremige Béchamelsauce. Dieses Rezept lässt sich ganz leicht vorbereiten und die Lasagne muss dann nur noch gebacken werden.

### Zutaten für die Kürbissauce:

1 ganzer	Hokkaidokürbiss (ca. 1 - 1,20 kg)
400 g	stückige Tomaten (Dose)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 ml	Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
1 - 2 TL	getrockneter Thymian
	gemahlener Pfeffer, Salz

### Zutaten für die Béchamelsauce:

20 g	Butter
20 g	Mehl
250 ml	fettarme Milch (1,5 %)
250 ml	Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
	Eine Prise Muskatnuss

### Ausserdem:

250 g	Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
50 g	geriebener Gratin- Käse (30 % Fett i. d. Tr.)
	Optional: Basilikumblätter zum Dekorieren

## **Zubereitung:**

1. Zwiebeln abziehen, würfeln. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken.
2. Hokkaido waschen und mit einem großen Messer vorsichtig halbieren. Kerne entfernen, Kürbisfruchtfleisch grob raspeln.
3. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kürbisraspel darin 2–3 Minuten andünsten. Gemüsebrühe und stückige Tomaten zugeben, einmal aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Currypulver einrühren, Sauce mit Thymian, Pfeffer und etwas Salz würzen.
5. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren, farblos anschwitzen. Milch angießen, mit einem Schneebesen glattrühren und einmal aufkochen. Gemüsebrühe einrühren, mit Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
6. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) mit 1 EL Öl auspinseln. Etwas Kürbissauce einschichten, mit Lasagneplatten bedecken, erneut Kürbissauce darauf verteilen und mit etwas Béchamelsauce bedecken. Mit beiden Saucen und den Lasagneplatten so verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Als letzte Schicht mit Béchamelsauce abschließen und diese mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Lasagne im Ofen ca. 45 Minuten backen.
7. Die fertige Lasagne vor dem Servieren ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren mit Basilikumblättchen dekorieren.

## **TIPP: Hokkaido-Kürbis**

- Der beliebte Speisekürbis stammt von der gleichnamigen japanischen Insel und ist bei Verbrauchern aus einem bestimmten Grund besonders gefragt: Seine Schale kann mitgegessen werden. Dadurch lässt er sich nicht nur leichter verarbeiten, es bleiben auch wertvolle Nährstoffe erhalten, die unter der Schale sitzen.
- Hokkaido ist ballaststoffreich (gut für die Verdauung), enthält viel Vitamin C (gut für unser Immunsystem) und reichlich Pro-Vitamin A (als Vorstufe von Vitamin A wichtig für unsere Augen).
- Kürbis-Variation. Für die Lasagne eignet sich auch (geschälter) Butternuss-Kürbis.