

**Christina Richon**  
**Vegetarische Lasagne**  
**mit fruchtigem Kopfsalat**

**Montag, 23. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Vegetarisch, preiswert**

**Zutaten:**

30 g	getrocknete Tomaten
10 g	getrocknete Steinpilze
200 g	Kirschtomaten
300 g	Mini-Zucchini
1	grüne Chilischote
2	milde rote Chilischote
200 g	Champignons
3 EL	Olivenöl
1 TL	Worcestersauce
1 EL	Tomatenmark
¼ TL	Currypulver
¼ TL	Paprikapulver
1 TL	Bio-Zitronenschale
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Basilikum
50 g	Parmesan
250 g	Ricotta
¼ TL	gemahlene Muskatnuss
300 ml	Gemüsebrühe
9	Lasagne-Nudelblätter
125 g	Mozzarella

**Für den Salat**

1	Kopfsalat
100 g	Brombeeren
4 EL	Rapsöl
2 EL	Himbeeressig
1 TL	Senf
2 EL	Kräuterblättchen (Blatt Petersilie, Basilikum, Estragon)
1 EL	Schnittlauchröllchen
etwas	Kräutersalz
etwas	Rohrzucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit getrockneten Pilzen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen.
2. Kirschtomaten, Zucchini und Chilischoten waschen und putzen. Champignons putzen. Tomaten, Zucchini und Pilze sehr fein würfeln. Chilis fein hacken.



3. Alles mit 2 EL Olivenöl, Worcestersauce, Tomatenmark, Curry, Paprika und Zitronenschale vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
4. Schalotten und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Basilikumblättchen fein schneiden. Parmesan reiben.
5. Schalotten mit Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Ricotta, Muskat und der heißen Gemüsebrühe verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eingeweichte Pilze gut ausspülen und fein hacken. Mit den abgetropften Tomaten unter das Gemüse mengen. Eventuell nochmals nachwürzen.
7. In eine Lasagne- oder Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) 1 EL Olivenöl und 2 EL Ricottasoße geben und verteilen. 3 Lasagneblätter darauf verteilen. Die Hälfte des Gemüses einschichten.
8. Weitere 3 Teigblätter auflegen und die übrige Gemüsefüllung darauf verteilen. Mit den letzten 3 Teigblättern abschließen. Die gesamte übrige Ricottasoße darüber gießen.
9. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.
10. Lasagne im heißen Ofen ca. 35 – 40 Minuten garen und goldbraun überbacken.
11. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern.
12. Die Beeren kurz abbrausen und abtropfen lassen. Beeren je nach Größe halbieren.
13. Die Zutaten für die Salatsoße mischen und mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.
14. Den Salat in einer Schüssel mit Beeren und Salatsoße vorsichtig mischen. Die Lasagne und Salat anrichten.

Pro Portion: 660 kcal / 2772 kJ  
43 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 41 g Fett