

**Theresa Baumgärtner**  
**Lasagne**

**Montag, 4. November 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Grundrezept, Mediterran, Pasta

## Zutaten:

### Für die Bolognese:

3	Zwiebeln
4	Bio-Karotten
3	Paprikaschoten (nach Belieben rot, gelb, grün)
350 g	Champignons
2 EL	Olivenöl
500 g	Rinderhackfleisch
450 g	stückige oder Pelati-Tomaten
300 g	passierte Tomaten
1 Bund	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Tomatenmark

### Für die Béchamelsauce:

3 EL	Butter
3 EL	Mehl
500 ml	Wasser
500 ml	Sahne
½ Bund	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Gemüsebrühe-Pulver

### Außerdem:

12	Lasagne-Nudelplatten
60 g	ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Pecorino)
60 g	geriebener Gruyère

## Zubereitung:

1. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Karotten und Paprika putzen, bzw. schälen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Karotten in Scheiben hobeln. Paprika grob würfeln. Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Hackfleisch mit zu den Zwiebeln geben und unter Wenden feinkrümelig anbraten.
4. Die Karotten zum Hackfleisch geben. Kurz danach Paprikastücke und Pilze mit andünsten.
5. Die Tomaten zufügen und alles offen ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.



7. Die Bolognese mit Salz, Pfeffer, etwas Tomatenmark und den gehackten Basilikumblättern abschmecken.
8. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut durchschwitzen lassen. Unter Rühren das Wasser hinzufügen. Aufkochen und andicken lassen. Dann die Sahne einrühren.
9. Thymian abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Béchamelsauce mit Thymian aromatisieren. Mit Salz, Pfeiffer und Gemüsebrühe-Pulver abschmecken.
10. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.
11. Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Gemüse-Bolognese, übrige Nudelplatten und Sauce nach und nach einschichten.
12. Mit einer Schicht Lasagneplatten und Béchamelsauce abschließen.
13. Hartkäse und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.
14. Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

**Pro Portion:** 1030 kcal / 4325 kJ 61 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 65 g Fett