

Kochen

Rot-weiße Lasagne


Die Farben aus der Schweiz, das Gericht aus Italien und die Zutaten rein vegetarisch.

EIGENSCHAFTEN

 VEGETARISCH



ZUTATEN

 Für 6 Personen

Rote Sauce

1 Zwiebel **gross**
2 Knoblauchzehen
2 Peperoni gross, rot
2 Zweige Rosmarin
2 Esslöffel Olivenöl

800 g Dosentomaten gehackt

4 Esslöffel Dörrtomatenpaste **ersatzweise Tomatenpüree**

1 dl Bouillon

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

Béchamelsauce

25 g Butter

20 g Mehl

6 dl Milch

Salz, weisser Pfeffer **aus der Mühle**

1 **Prise** Muskat

50 g Parmesan **gerieben**

Zum Fertigstellen

400 g Mozzarella (**etwa 2 Kugeln**)

16 Lasagneblätter

NÄHRWERT

Pro Portion

41 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiss
22 g Fett
466 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Für die rote Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, entkernen, in feine Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 2 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin darin andünsten. Dann die Peperoniwürfelchen beifügen und kurz mitdünsten. Pelatitomaten, Dörrtomatenpaste sowie Bouillon beifügen und alles zugedeckt 10–15 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Für die Béchamelsauce in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten dünsten; dadurch geht der Mehlgeschmack verloren. Wichtig: Die Hitze klein stellen, damit das Mehl nicht bräunen kann! Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Milch langsam unter kräftigem Rühren beifügen. Die Sauce aufkochen und unter gelegentlichem Rühren mindestens 5 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Parmesan unterrühren.
- 4 Den Mozzarella in Würfel schneiden.
- 5 Den Boden einer leicht gefetteten Gratinform mit der ersten Lage Lasagneblätter auslegen, etwa $\frac{1}{3}$ der roten Sauce daraufgeben, darauf $\frac{1}{4}$ der Béchamelsauce und $\frac{1}{4}$ des Mozzarellas verteilen, dann mit einer weiteren Schicht Lasagneblätter belegen. So fortfahren, bis alle Zutaten eingeschichtet sind. Den Abschluss bilden die restliche Béchamelsauce und der restliche Mozzarella.
- 6 Die Lasagne im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen.