Gemüse-Lasagne

20. Juni 2010 | Autor Leroy

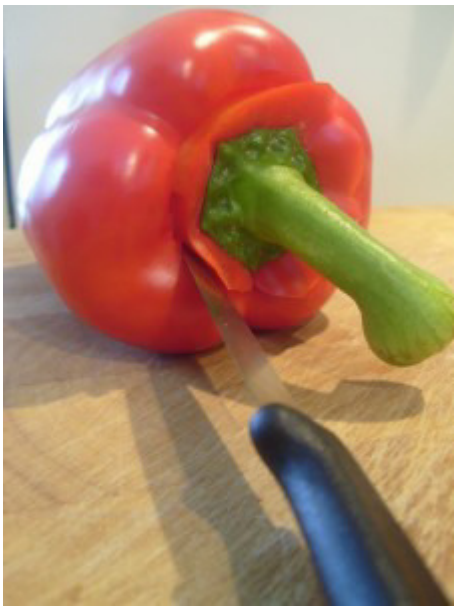
Die Freundin meines Sohnes ist Vegetarierin und verzichtet auf Fleisch von Tieren mit Fell oder Federn. Da Sie an diesem Wochenende bei uns weilt, wollte ich nicht schon wieder zu den obligatorischen Spaghetti mit Tomatensauße greifen. Also beschloss ich, mich an eine Gemüselasagne zu wagen. Fisch wäre übrigens auch okay gewesen, aber als ich das erfahren hatte, war es schon zu spät .

Zutaten für 8 Portionen:

- 3 Paprika (grün, gelb rot)
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Aubergine
- 2 Zucchini (Ziel ist es, ungefähr die gleiche Menge Zwiebel/ Paprika zu Zucchini/ Aubergine zu erreichen)
- 250 ml Rotwein
- 140 g Tomatenmark konzentriert
- 1 Dose Tomaten gewürfelt (400 g)
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Lasagneplatten (z.B. von Barilla)
- Bechamelsauce (40 g Mehl, 40 g Butter, 500 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat)
- 500 g Käse (z.B. 400 g Mozarella mit 30% Gouda-Mischung und 100 g Parmesan)

Zubereitung:

- Zunächst das Gemüse klein würfeln



- Dann das Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten, dabei in der Pfanne bereits kräftig mit Salz und Pfeffer würzen

- Das Gemüse sollte in jedem Fall scharf, also bei großer Hitze gebraten werden, so dass viel Feuchtigkeit daraus verdampft. Bratdauer pro Portion ca. 3-5 min.
- Das fertig gebratene Gemüse aus der Pfanne in einen mittelgroßen Topf geben
- Die Sauce herstellen. Dazu die leere Gemüsepfanne mit dem Rotwein ablöschen, das Mark und die Tomaten hinzugeben

- Vermengen und Aufkochen lassen, mit getrocknetem Oregano und etwas Pfeffer abschmecken (kein Salz! Im Tomatenmarkkonzentrat befindet sich bereits Salz und das Gemüse haben wir bereits in der Pfanne gesalzen)
- Über das Gemüse im Topf geben und vorsichtig mit einem Kochlöffel vermengen
- Nochmal leicht köcheln lassen, bis die Konsistenz sich so einstellt, dass fast keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist

- Die Bechamelsauce herstellen. Dazu die Butter in einer Stiel-Kasserolle zerlassen

- Wenn die Butter zerlaufen ist, das komplette Mehl hinzugeben und bei kleiner Hitze anschwitzen, dabei mit einem Schneebesen verrühren

- Nun 2/3 der Milch dazugeben und kräftig unterrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Mit der restlichen Milch die Sämigkeit einstellen (eventuell benötigen Sie

keinen kompletten halben Liter). Die Sauce sollte nicht dünnflüssig sein. Köcheln Sie die Sauce unter Rühren ca. 3-5 Minuten.

- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken

- Nun die Lasagne vorbereiten. Hierzu benötigen Sie eine Auflaufform. Wir haben eine aus Aluminium mit Teflonbeschichtung, in die fast genau 6 Platten Lasagne passen
- Fetten Sie die Form mit einem Stück Butter (mit einem Küchenkrepp festhalten)
- Den Boden der Form mit Bechamel-Sauce bedecken

- Geben Sie nun Gemüse darauf und darauf etwas Käse

- Dann belegen Sie diese Schicht mit Lasagne-Platten

- Bein abgerundeten Formen wie dieser brechen Sie einfach die Ecke der Nudelplatte ab, dann liegen die Platten schön an der Seite an

- Hierauf streichen Sie wieder die Bechamelsauce, auf die Sauce kommt wieder Gemüse und darauf wieder Käse

- Wieder belegen Sie das Ganze mit Nudelplatten

- Als Abschluss verteilen Sie die letzte Lage Sauce, Gemüse und den restliche Käse

- Es ist sehr wichtig, dass obenauf immer Sauce zu liegen kommt, denn freiliegende Nudelplatten werden trocken und hart beim Backen
- Nun kommt die Lasagne in den vorgeheizten Backofen bei 200° C, Ober- und Unterhitze für ca. 25 min. + ca. 3-5 Minuten mit Grillfunktion, um den Käse oben schön zu bräunen

- Die fertige Lasagne aus dem Ofen nehmen und 5 min. ruhen lassen. Sie lässt sich dann leichter schneiden und ist nicht mehr so heiß

- Da Lasagne sehr kalorienhaltig ist, reichen Sie dazu einen leichten grünen Salat. Dazu passt ein italienischer Rotwein Ihrer Wahl

Guten Appetit wünscht Ihnen Leroy!

Veröffentlicht in Mediterran, Vegetarisch | Schlagworte: Käse