

Vegetarische Lasagne ...

Gemüselasagne



Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Karotten
- 1/2 Kopf Brokkoli
- 1/3 Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss)
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Butter oder Öl zum Braten
- ca. 600 ml Milch, wahlweise auch Reis- oder Hafermilch
- 3-4 EL [Dinkelmehl](#)*
- 12 [Lasagneplatten](#)* (glutenfrei/aus Reis- oder [Maismehl](#)*) ODER Pasta nach Wahl (z. B. [Dinkelnudeln](#)*)
- 150 g junger Käse gerieben oder zerkleinert, z. B. Butterkäse oder Mozzarella
- Gewürze & Kräuter nach Wahl und Verträglichkeit, z. B. Thymian, Majoran, Basilikum, Petersilie, Rosmarin
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Butter oder Öl in einer hohen Pfanne schmelzen lassen, etwas Mehl einrühren bis ein Brei entsteht, dann mit Milch schrittweise aufgießen und mit einem Schneebesen gut verrühren (Mehlschwitze).

Das Gemüse klein schneiden und in der Sauce bissfest ziehen lassen. Zum Schluss Gewürze & Kräuter zugeben.

Zuerst etwas Sauce in eine Auflaufform geben, damit der Boden bedeckt ist. Dann abwechselnd Lasagneplatten und Gemüsesauce stapeln ODER Pasta mit Gemüsesauce in einer Auflaufform mischen.

Zum Schluss mit Käse bedecken und im Backofen bei 200 Grad goldgelb überbacken.

Tipp:

Wenn der Auflauf bzw. die Lasagne noch herzhafter werden soll, kann man Lachs dazugeben (leicht angebraten, wenn es vertragen wird) – das Gericht ist dann nur nicht mehr vegetarisch.

Wenn die Sauce noch dicker werden soll, am Anfang etwas mehr Butter oder Öl und Mehl für die Mehlschwitze verwenden ODER der Sauce etwas Frischkäse beimengen.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat