

Gemüse-Lasagne

Vegi (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300g Maiskörner aus der Büchse
- ca. 400g tiefgekühlter Blattspinat
- 400g gehackte Tomaten aus der Büchse
- 8dl Milch
- 30g Butter
- 30g Weissmehl
- ca. 400g Lasagne Blätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1dl Rotwein
- 2 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- Olivenöl
- italienische Gewürze
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskatpulver
- 150g geriebener Parmesankäse

Vorbereitung:

- Den Spinat auftauen und das Wasser von Hand gut ausdrücken. Verzetteln.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch im Öl in der Bratpfanne dünsten.
- Die gehackten Tomaten zugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- Dazwischen Rotwein und Tomatenmark zugeben und mit Salz, Pfeffer, kleiner Prise Zucker und italienischen Gewürzen würzen.
- Dann den Spinat und die Maiskörner gut unterrühren und kurz weiter köcheln. Das ist jetzt die Sugo-Füllung für die Lasagne.
- Sauce Bechamel herstellen:
 - Butter in kleinem Topf erwärmen.
 - Mit dem Schwingbesen das Mehl unterrühren und sachte dünsten. Es darf nicht anbrennen oder braun werden.
 - Die Milch dazu giessen, aufkochen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln und mit dem Schwingbesen permanent (!) rühren. Sonst gibt's braune Klumpen.

Zubereitung:

- Zuerst den Boden einer Ofen-Auflaufform mit Bechamel-Sauce leicht decken.

- Dann abwechselungsweise 1 Lage Lasagne Blätter und je eine dünne (!) Lage Tomaten-Gemüse-Sugo und Bechamel-Sauce aufschichten. Total ca. 4...5 Lagen Lasagne Blätter. Die Lasagne Blätter kann man brechen, um die ganze Fläche zu decken.
- Die Schichtung mit der letzten Lage Lasagne Blätter beenden und diese mit etwas Bechamel decken.
- Dann mit reichlich Reibkäse bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 25 Min. backen.

Tipp:

- Die knackigen Maiskörner sind ein guter Hackfleischersatz!
- Die Bechamel kann man natürlich auch als Pulver im Beutel kaufen und mit Milch anrühren.
- Wenn die Lasagne am Anfang im Ofen grosse Blasen erzeugen, mit einem grossen Löffel etwas niederdrücken.
- Am Ende des Backens mit Oberhitze-Grill die Lasagne schön braun machen.

