



vegetarische Lasagne

Diese zuckerfreie Lasagne schmeckt sogar eingefleischten Fleischessern ;)

Die Reste lassen sich gut einfrieren (sofern man frischen Spinat verwendet!). Und wenn Sauce übrig bleibt - die kann man gut zu Spaghetti essen!

Zutaten für 1 Auflaufform

Olivenöl
1-2 Zwiebeln (gewürfelt)
125g Grünkernschrot
750ml Gemüsebrühe
1 Dose passierte Tomaten
Kräuter, Pfeffer, Salz
200g Spinat (frisch, wenn Reste eingefroren werden sollen!)
1 Knoblauchzehe (optional)
etwas Zitronensaft
einige Lasagneplatten
1-2 Packungen geriebener Käse (z.B. Pizzakäse, Mozzarella)
200ml Sahne

Zubereitung

- Backofen auf 180-200° Ober-/Unterhitze aufheizen.
- Rote Sauce zubereiten: In einem Topf ca. 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die gewürfelten Zwiebel und den Grünkernschrot gut anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und 15 Minuten quellen lassen. Danach die passierten Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Kräutern (z.B. Oregano, Basilikum) sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- Parallel die grüne Sauce zubereiten: Spinat waschen, putzen und blanchieren. Mit Knoblauch (optional), Zitronensaft, Salz und Pfeffer etwas würzen.
- Die Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Dann die Lasagne einfüllen: Teigplatten --- rote Sauce --- Sahne & Käse --- Teigplatten --- grüne Sauce --- Sahne & Käse --- etc.
- Mit roter Sauce, Sahne & Käse abschließen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.