

LASAGNE



LECKER

Lasagne

vegetarisch
glutenfrei
laktosefrei

Für 4 Personen

1. Zunächst in die Saure Sahne Knoblauch, Zwiebeln und Gewürze einrühren. 20 g der Sahne in einem separaten Behälter beiseite stellen. Das Gemüse vermengen und die Saure Sahne unterheben.
2. Den Boden der Auflaufform mit Lasagneplatten auslegen. Nun die Platten mit der Gemüsemasse, eine Lage Milchcreme und wieder eine Lasagneplatte bedecken und alles von vorne. Zum Schluss muss Gemüse oben drauf liegen, mit Emmentaler gemischt mit noch etwas Curry darüber streuen.
3. Das ganze nun bei 180 °C Umluft für 30 Minuten backen.

Guten Appetit.

Meine Empfehlung

Je kleiner das Gemüse geschnitten und je besser es gewürzt ist, umso leichter essen es auch Kinder, die sonst wenig Gemüse bevorzugen.

Die gerösteten Kichererbsen bringen hier nicht nur eine Proteineinlage sondern sorgen auch noch für etwas Knuspriges zwischen dem Gemüse.

- 250 g Blumenkohl, gewaschen, geputzt
- 250 g Brokkoli, gewaschen, geputzt, grob gewürfelt
- 250 g Pastinake, gewaschen, geputzt, grob gewürfelt
- 500 g Tomaten, passiert
- 100 g Staudensellerie, gewaschen, feine gewürfelt
- 100 g Möhren, gewaschen, fein gewürfelt zur Gemüsecreme püriert
- 100 g Walnüsse, grob zerhackt
- 250 g Saure Sahne, laktosefrei
- 100 ml Milch, laktosefrei
- 100 g Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gewürfelt
- 5 g Curry
- 10 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 10 g Petersilie, kraus, grob gehackt
- 100 g Parmesan angeschwitzt, vermischt
- 300 g Lasagneplatten, glutenfrei
- 150 g Emmentaler, gerieben



Je nach Saison ist hier wieder keine Grenze an Möglichkeiten geboten. Für den gewissen Kick im Rezept können auch diverse andere Nüsse oder Körner hinzugegeben werden. Diese sorgen für ein aufregendes Geschmackserlebnis.