



Gemüselasagne

Saison	Je nach Gemüsesorten das ganze Jahr	Anzahl Personen	4-6
Zubereitungszeit	50 Minuten	Art des Menüs	Hauptgericht
Backzeit	30 Minuten		vegetarisch
Kochgeschirr	Gratinform		

Gemüse

1	EL	Rapsöl	Erhitzen.
1		Zwiebel, gerüstet, gehackt	
1		Knoblauchzehe, gepresst	Goldgelb dünsten.
400	g	Zucchini gerüstet, gewürfelt	
200	g	Kürbis (z.B. Butternut) gerüstet, gewürfelt	Einige Minuten unter Rühren dünsten.
500	g	Blattspinat frisch oder 200g tiefgekühlt, aufgetaut	
1	Büchse	Pelati gewürfelt oder ca. 3 frische Tomaten	Spinat und Tomaten beifügen.
1/2	KL	Salz und italienische Kräuter, Pfeffer	Gut würzen, ca. 5 Minuten köcheln.

Béchamelsauce

20	g	Butter	Schmelzen.
2	EL	Mehl	Beifügen, gut vermischen.
6	dl	Milch	Beifügen, unter Rühren aufkochen. Auf kleiner Stufe köcheln bis sich die Sauce verdickt.
1	KL	Bouillonpulver, Pfeffer, Muskat	Nach Belieben würzen.
50	g	Reibkäse	Darunter rühren.
200	g	Lasagne Blätter (ohne Vorkochen)	Gratinform einfetten. Lasagneblätter hineinlegen, Gemüse darüber verteilen. Mit Béchamelsauce bedecken.
			Das Ganze etwa dreimal wiederholen (je nach Grösse der Form).
			Mit Béchamelsauce abschliessen und Reibkäse darüber verteilen.
			Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
			Am Ende der Backzeit eventuell mit Alufolie bedecken.

Variante: Gemüse können je nach Jahreszeit variiert werden, anstelle von Sommergemüse Wintergemüse verwenden.

Tipp: Bei Lasagne lohnt es sich, die doppelte Menge herzustellen und sie nach dem Backen tiefzukühlen.

Autor/Quelle: Aargauer Landfrauenverband

Weitere gluschtige Rezepte finden Sie auf <https://www.landfrauen.ch/ernaehrung/rezepte/>

