

# Traudl's Rezept für KW 3/2015

## Gemüselasagne

### Zutaten für 6 Personen

20 Lasagneblätter  
½ Paket tiefgekühlte Erbsen ~ 150 g  
3 Karotten  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Tube Tomatenmark + ½ Flasche Passata  
1 Dose stückige Tomaten  
1 Esslöffel Paprikapulver  
je 2 grüne, gelbe und rote Paprika  
2 Zucchini  
Kräuter der Provence, Basilikum, Oregano, Petersilie, Kräutersalz, Zucker, gemischter Pfeffer  
geriebener Käse (gemischt)  
1 Packung Mozzarella

### Bechamel-Soße

60 g Butter  
50 g helles Dinkelmehl „630“  
½ l Milch  
Gemüsebrühe  
Muskatnuss  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Unaufgetaute Erbsen in Salzwasser ~ 8 min. kochen, kalt abschrecken und abgießen. Zwiebeln und Karotten klein schneiden und in Brat-Olivenöl glasig andünsten. Paprikapulver und Tomatenmark kurz mit anrösten. Basilikum, Oregano und Kräuter der Provence dazugeben und gut durchrühren – dann mit den stückigen Tomaten und der Passata aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fein zerdrückten Knoblauch zugeben. Alles ~ 15 min. köcheln lassen.

Für die Bechamelsoße die Butter zerlaufen lassen. Petersilie kurz mitrösten, dann mit Mehl bestäuben, durchschwitzen lassen; mit der Milch nach und nach aufgießen und zu einer dicken Soße einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Gemüsebrühe abschmecken.

In eine gefettete Kasserole bodenverdeckt Tomatensoße verstreichen. Darauf Lasagneblätter schichten. Mit Tomaten- und Bechamelsoße bestreichen. Etwa eine drittel Menge klein gewürfelte Paprika, Zucchini und Erbsen darauf verteilen, leicht mit Kräutersalz würzen und mit etwas Käse bestreuen. Wieder Lasagneblätter daraufgeben und weiter ... (wie oben beschrieben verfahren).

Mit Tomaten-, Bechamelsoße und Gemüse abschließen und mit Käse und Mozzarella bestreuen/belegen.

Die Lasagne mit Folie/Deckel abdecken und ~ 30 – 40 min. bei 220° (vorgeheizt) backen. Folie/Deckel abnehmen und noch ~ 10 min. offen überbacken, bis der Käse goldgelb ist.

Dazu passt ein Feldsalat ☺



**BIOTREFF**  
Vilshofen