



Rezept zum Tellermodell

Lasagne mit grünem Gemüsesalat



Nährwertangaben pro Portion

| | |
|---------------|---------|
| Energie | 610 kcl |
| Eiweiss | 35 g |
| Kohlenhydrate | 66 g |
| Fett | 23 g |

In % der Gesamtenergie

| |
|-----|
| 23% |
| 43% |
| 34% |



Rezept zum Tellermodell

Lasagne mit grünem Gemüsesalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit:
 Vorbereiten ca. 45 Minuten, Backen ca. 35 Minuten

Zutaten

Hackfleisch-Gemüse-Sauce:

- 300 g Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 1 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 kleine Rüebli
- 1 kleine Zucchini
- 400 g gehackte Pelati
- ½ dl Rotwein
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Zucker
- 1 EL gehackter Oregano
- Salz, Pfeffer

Leichte Béchamelsauce:

- 2 EL Maisstärke, z.B. Maizena (20 g)
- 4 dl Milch Drink
- Salz, Pfeffer Muskatnuss

- 12 Lasagneblätter (ca. 245 g)
- 3 EL geriebener Parmesan

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen



Grüner Gemüsesalat:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Kohlrabi
- 150 g Kefen

Sauce:

- 3 EL Schweizer Rapsöl
- 3 EL Essig
- 3 EL gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch
- 2 TL Sesamsamen, geröstet
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fleisch im heissen Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehe pressen, in wenig Öl andämpfen. Tomatenpüree, Rüebli und Zucchini fein schneiden, beifügen und mitdämpfen. Hackfleisch und Pelati dazugeben, mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Hitze reduzieren Zucker, Oregano beifügen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die leichte Béchamelsauce Maizena mit 1 dl kalter Milch anrühren, zusammen mit restlicher Milch in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Lagenweise Hackfleisch-Gemüse-Sauce, Lasagneblätter und Béchamelsauce in die eingefettete Gratinform schichten. Mit Béchamelsauce abschliessen, Parmesan darüber verteilen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30-40 Minuten backen. Lasagne in 4 Portionen teilen und auf Tellern anrichten.

Für den grünen Gemüsesalat Zucchini rüsten und in Würfel schneiden. Kohlrabi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Kefen rüsten. Gemüse mit wenig Wasser bissfest dämpfen. Für die Sauce alle Zutaten mischen. Gemüse mit der Sauce vermengen, Sesamsamen darüber streuen und zur Lasagne servieren.