



Rezept zum Tellermodell

Lasagne mit grünem Gemüsesalat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	610 kcal
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	66 g
Fett	23 g

In % der Gesamtenergie

23%
43%
34%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalereller-und-ssn-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019



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.