



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

lunch
probier's idee

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Brotlasagne mit Gemüse



Foto: unplash.ch

Nährwertangaben pro Portion

Energie	495 kcal
Eiweiss	22 g
Kohlenhydrate	40 g
Nahrungsfasern	9 g
Fett	26 g

In % der Gesamtenergie

17%
32%
3%
47%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Brotlasagne mit Gemüse

Für 4 Portionen | Zubereitung ca. 60 Minuten

Zutaten

1 dl	Rahm
1 dl	Tomatensauce
2 dl	Milch
2	Eier
1	Knoblauchzehe
1 EL	Oliveöl fürs Einfetten der Gratinform
250 g	Tomaten
250 g	Zucchini
250 g	Auberginen
300 g	Brot (z. B. Vollkornbrot)
100 g	Mozzarella (6 dünne Scheiben)
30 g	Reibkäse
1	Bund Basilikum

Oregano
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Rahm, Tomatensauce, Milch, Eier in einer Schüssel vermischen. Knoblauch pressen und beifügen. Guss mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gratinform mit Oliveöl einfetten.
4. Tomaten, Zucchini, Auberginen und das Brot in dünne Scheiben schneiden.
5. Einige Blätter Basilikum für die Garnitur beiseitelegen, restlichen Basilikum in Streifen schneiden.
6. Abwechselnd Gemüse, Brot und Mozzarella aufschichten und etwas geschnittenen Basilikum darauf verteilen. Zwischen den Schichten und als letzte Schicht den Guss beifügen. Zum Schluss den Reibkäse auf die Lasagne verstreuen.
7. 40 Min backen. Mit Basilikum garnieren und servieren.

Mit finanzieller Unterstützung des
Bundesamts für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen (BLV).