



Rezept zum ausgewogenen Teller

Lasagne mit grünem Gemüsesalat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	610 kcal	
Eiweiss	35 g	23%
Kohlenhydrate	66 g	43%
Fett	23 g	34%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

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
1EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenpüree
2	kleine Rübli
1	kleine Zucchetti
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 Hohenhitzen



Grüner Gemüsesalat:

1	kleine Zucchetti
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, Rübli und Zucchetti 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 Zucchetti 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.





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
1EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenpüree
2	kleine Rüebli
1	kleine Zucchetti
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 Hohenhitzen



Grüner Gemüsesalat:

1	kleine Zucchetti
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 Zucchetti 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 Zucchetti 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.

