Vegetarische Lasagne

Zutaten (für 1 Personen):

· 4 glutenfreie Lasagneblätter
· 1 TL Knoblauch-Öl
· 1 TL Olivenöl
· 50 g Zucchini
· 50 g Süßkartoffel
· 50 g rote oder gelbe Paprika
· 0,5 Handvoll Babyspinat
· Pfeffer
· Salz
· Zucker
· 0,5 TL getrockneter Oregano
· 1 EL Tomatenmark
· 50 g laktosefreier Frischkäse
· 50 g geriebener Emmentaler
· 100 ml laktosefreie fettarme (1,5 %) Milch
· 150 g gestückelte (aus der Dose) Tomaten
· 60 g laktosefreier Mozzarella
· 2 Blätter Basilikum

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Mozzarella klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse dazugeben, mit Oregano bestreuen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
Tomaten zum Gemüse geben, weiter köcheln lassen. Spinat hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Milch und Frischkäse unter Rühren langsam erhitzen, geriebenen Käse dazugeben und weiterrühren, bis eine gebundene Käsesoße entsteht. Die Konsistenz der Soße darf ruhig etwas dicker sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleine Auflaufform einfetten und etwa die Hälfte des Gemüses in einer flachen Schicht verteilen. Etwas Käsesoße über das Gemüse geben. Darauf eine Schicht Lasagneblätter legen. Nun wieder eine Schicht Gemüsesoße verteilen, dann Käsesoße und wieder mit Lasagneblättern abdecken. Zum Abschluss auf das letzte Lasagneblatt die restliche Käsesoße geben und mit Mozzarella bestreuen.

Lasagne in den Ofen stellen und 30-40 Minuten backen. Den Ofen ausstellen und circa 10 Minuten ruhen lassen. Lasagne mit Basilikumblätter garnieren und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 25.09.2023
Koch/Köchin: Viola Andresen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen