

Mittagessen

Lasagne Bolognese



LAKTOSEFREI*



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 591 kcal

Kohlenhydrate: 43 g

Proteine: 47 g

Fette: 25 g

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Rinderhack, mager
- 100 g passierte Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 5 ml Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lasagneplatten (ca. 35 g), Vollkornvariante bevorzugt
- 35 g Gratinkäse, leicht
- Oregano, Thymian (getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren (optional)

Für die Béchamel-Soße:

- 10 g Butter
- 10 g Weizenmehl
- 100 ml fettarme Milch
- 1 TL Muskat
- Salz, Pfeffer



CA. 45 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und eine Hälfte klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch dazugeben und etwa 4 Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und eine Minute mitanbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen und das Ganze 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano und Thymian unterrühren.
2. Inzwischen für die Béchamelsauce Butter in einem kleinen Topf zerlassen und das Mehl unterrühren. Milch nach und nach dazugießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren in 10 Min. zu einer dicklichen Sauce einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
3. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Lasagne-Platten jeweils durchteilen, sodass vier kleinere Platten entstehen. Zuerst etwas von der Tomaten-Hackfleisch-Soße in die Form geben. Béchamelsauce, Nudelplatten und Bolognesesoße abwechselnd übereinander in die Form geben. Ganz zum Schluss den Käse über das Ganze geben. und Lasagne im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 30 Min. goldbraun backen. Lasagne etwas abkühlen lassen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Abend-Variante: Anstelle von Lasagneplatten einfach eine Zucchini in Streifen schneiden und als Platten benutzen.

Tipp: Falls du die Lasagne vegetarisch genießen möchtest, eignet sich Sojagranulat auch bestens für das Rezept!

