

Vegetarische Lasagne für 2 Erwachsene und 2 Jugendliche (2,12 €/Person)



Zutaten:

3 mittelgroße Möhren
½ Stange Porree
250 g Champignons
½ Zucchini
½ Pk Lasagneplatten
½ Zwiebel
150 g Grünkern (geschrotet)
500 ml passierte Tomaten
200 ml Sahne
2 TL Brühe
1 Pk geriebener Gouda
50 g Butterflöckchen
etwas Wasser, etwas Salz, Pfeffer, Tomatengewürzsalz und Worcester- Sauce zum Abschmecken
etwas Butter zum Andünsten und zum Einstreichen der Auflaufform

Zubereitung:

Möhren, Champignons, Porree und Zucchini in ähnlich große Stücke schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, das Gemüse hinzugeben. In einer kleinen Tasse warme Wasser ½ TL Brühe dazu gießen. Das Gemüse etwa 10 Minuten dünsten. 1 ½ TL Brühe in eine große Tasse mit warmem Wasser rühren und bereitstellen. Etwas Butter in einem kleinen Topf zerlassen, eine halbe gehackte Zwiebel hinzugeben und auf hoher Temperatur andünsten, dabei umrühren. Grünkern hinzugeben

und kurz andünsten. Dann schnell mit ½ Tasse Brühe aufgießen. Beim Umrühren nach und nach die restliche Brühe hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Die passierten Tomaten und die Sahne hinzugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer, Tomatengewürzsalz und Worcester-Sauce abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. 1/2 der Gemüsesauce in die Form geben und mit Lasagneplatten bedecken. Darauf 1/3 der Grünkernmasse verteilen und anschließend mit etwas Käse bestreuen und mit Lasagneplatten bedecken. Ein weiteres Mal 1/2 der Gemüsesauce in die Form geben und mit Lasagneplatten bedecken. Darauf 1/3 der Grünkernmasse verteilen und anschließend mit etwas Käse bestreuen und mit Lasagneplatten bedecken. Erneut 1/3 der Grünkernmasse in die Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Zuletzt die Butterflöckchen auf dem Käse verteilen. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad schieben und 45 Minuten backen lassen.

GUTEN APPETIT!