



Wittlinger

Therapie · Reha · Ausbildung

Wittlinger - Therapie · Reha · Ausbildung

Gemüselasagne

Zutaten:

1 Melanzane
1 Zucchini
1 Karotte
1 Sellerie
1 Kohlrabi
4 Tomaten
oder Tomatensauce
Thymian, Oregano, Basilikum
Salz, Pfeffer, Dill
1 EL Öl



Zubereitung:

Melanzane schälen und mit Zitronensaft einreiben. Zucchini und Melanzane der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig anbraten, auf einem Küchentuch abtropfen lassen, mit Salbei würzen und mit Basilikum Pesto bepinseln. Anstelle von der Tomatenscheiben kann man auch Tomatensauce verwenden. Karotten, Sellerie, Kohlrabi, in dünne Scheiben bzw. Blätter geschnitten kurz überkochen das sie noch einen Biss haben (blanchieren) In einer Auflaufform schichtweise das Gemüse und Lasagne Blätter abwechselnd einschichten, nach jeder Lage Tomatenscheiben zwischenlegen, mit Béchamelsauce und geriebenen Käse abschließen.

Im Rohr bei nicht zu starker Hitze (160°-180°) 30-45 min. backen.

Tipp:

Dazu passen Tomatensauce, Kräutersauce, Kräuter Pesto und Salate.