

/gesund & vital

Unverträglichkeiten.
cook&fit.

Rezept

Laktosefreie Lasagne

Für 4 Portionen:



Béchamelsoße:

3 TL Mehl
50 ml Gemüsebrühe
250 ml laktosefreie Milch
ca. 1 EL Pflanzenmargarine
½ Zwiebel

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Margarine in einen kleinen Topf geben und bei ca. $\frac{3}{4}$ der maximal einstellbaren Stufe zerlassen. Zwiebelwürfel in der Margarine glasig anschwitzen und anschließend mit Mehl bestäuben. Das Mehl wiederum mit anschwitzen, bis ein dünner, weißer Film am Topfboden entsteht. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und mit einem flachen Schneebesen verrühren, bis das Mehl verkleistert ist. Mit der Milch auffüllen und nochmals gut verrühren. Die Soße nun so lange köcheln lassen, bis eine dickflüssige, sämige Konsistenz erreicht ist. Anschließend mit einem Pürierstab mixen, bis die Zwiebelwürfel nicht mehr zu erkennen sind.



Hackfleischsoße:

2 rote Paprika
 ½ Zwiebel
 1 Zucchini
 1 Aubergine
 250 g geschälte Tomaten
 2 EL Rapsöl
 300 g Rinderhackfleisch
 Etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Cumin,
 Paprikapulver, Korianderpulver
 1 EL Tomatenmark
 50 ml Gemüsebrühe
 3 frische Tomaten
 Etwas Chilipulver
 50 g Bergkäse
 ca. 8 Nudelplatten



Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Geschälte Tomaten in eine Schüssel geben und fein pürieren. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Paprika- und Zwiebelwürfel hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cumin, Paprika und Koriander würzen und ebenfalls mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen und wiederum mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit den pürierten Tomaten auffüllen. Frische Tomaten in Würfel schneiden und ebenfalls hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Hackfleischmasse entstanden ist.



Eine Grillpfanne stark aufheizen und die Gemüsescheiben ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten braun angrillen. Eine geeignete Auflaufform (für ca. 4 Personen) am Boden zuerst mit den gegrillten Auberginenscheiben belegen und dann mit einem Löffel eine dünne Schicht der Hackfleischsoße auftragen. Dann abwechselnd mit einer Nudelplatte, Zucchinischeiben, Hackfleischsoße, Nudelplatte und nochmals etwas Hackfleischsoße schichten.



Zum Schluss die Béchamelsoße auf dem Hackfleisch verteilen. Den Käse grob reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 30 bis 40 Minuten fertig backen.