

Kürbis-Lauch-Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

1	Große Zwiebel
120 g	Lauch
500 g	Hokkaidokürbis
3 EL	Olivenöl, nativ
	Kräutersalz, Paprika
1	Knoblauchzehe
900 g	Passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer
80 ml	Sahne
250 g	Vollkorn-Lasagneblätter
150 g	Mozzarella

Zubereitung:

1. Eine halbe Zwiebel sowie den Lauch in Ringe schneiden. Kürbis mit Schale in schmale Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sowie die Kürbistreifen darin andünsten. Mit Kräutersalz und Paprika würzen, etwas Wasser und Lauch zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die andere Zwiebelhälfte fein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Beides in 1 EL Olivenöl andünsten und passierte Tomaten zugeben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. In eine gefettete Auflaufform die Lasagneblätter abwechselnd mit dem Gemüse und der Tomatensoßen schichten. Mit Tomatensoße abschließen und den Auflauf mit Mozzarella belegen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen bis die Nudelplatten gar sind.

Hausanschrift:

Aschaffenerburger Forum für Ernährungsberatung
M. Brenz-Rickert
Weißenerburger Straße 44
63739 Aschaffenburg

Kommunikation:

Telefon: 0 60 21/ 9 82 68
Telefax: 0 60 21/ 44 04 37
E-Mail : monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de
www.ernaehrungsforum-ab.de