

Rucola Lasagne

Pasta geht immer. Wie oft hast Du diesen Spruch schon von mir gehört?! Ist aber ja so. Heute zeige ich Dir mein Lasagne Rezept was ich häufig daheim zubereite. Ideal wenn es besonders lecker werden soll.

Zutaten: 4-5 Pers.

- 1 Paket Lasagne-Platten nach Wahl
- 2 Gläser Tomaten á 550g
- 2 kleine Möhren
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Basilikum
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Kurkuma
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- 1 EL Balsamicocreme
- 1 EL Soja-Soße
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Bratöl
- 1 kl. Tasse Dinkelmehl Typ 630
- 40g Margarine
- 150 ml Gemüse-Fond
- 250 ml Hafermilch
- 4 EL Hefeflocken
- 1 Bund frischen Rucola





Zubereitung:

Bratöl in die Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch abziehen und schneiden. Beiden fein hacken und 2-3 min. bei mittlerer Hitze in Öl anbraten. Möhren schälen, möglichst in feine Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Hitze erhöhen und gut anbraten. Soja-Sauce, Balsamicocreme, Thymian, Pfeffer, Salz, Kurkuma, Paprika und das Lorbeerblatt dazugeben gut verrühren und mit den Tomaten ablöschen. Alles gut aufkochen und die Tomaten möglichst klein drücken. Dafür nehme ich meist den Kartoffelstampfer ;). Die Soße lasse ich ca. 30 min. auf kleiner Flamme köcheln. 5 min. vor Garende mache ich den Herd aus, hacke die frischen Kräuter, den Basilikum und die Petersilie und gebe sie in die Tomatensoße, gut verrühren,

Deckel drauf ziehen lassen.

Den Ofen auf 200° vorheizen. Margarine in einem Topf langsam zerlassen. Dinkelmehl, Gemüsfond und Hafermilch bereitstellen. Das Mehl zur zerlassenen Margarine geben. Den Herd hoch powern und gut mit einem Schneebesen vermengen. Immer weiter rühren. Den Gemüsfond hinzugeben und immer weiter rühren. Dickt die Soße etwas an, nach und nach die Hafermilch hinzugeben. Immer weiter rühren bis die Soße eine schön dicke aber gut zu rührende Konsistenz hat. Herd ausstellen, immer wieder umrühren.

Thymianzweig und das Lorbeerblatt aus der Tomatensoße entfernen. Eine Auflaufform nehmen, den Boden mit Tomatensoße dünn auskleiden und die Lasagneplatten rauflegen. Mit der Béchamelsoße dünn bedecken und ganz dünn die Hefeflocken rüber streuen. Dann wieder Tomatensoße, Lasagneplatten, Béchamelsoße, Hefeflocken weiter schichten und mit der Béchamelsoße abschließen. On top ein letztes mal dünn Haferflocken rübergeben. Für ca. 35-40 min in den Ofen geben. Ich decke meine Lasagne immer mit einem Pastateller ab. 10 min vor dem Garende lasse ich die Lasagne schön oben bräunen.

Den Rucola bereitstellen und ggf. säubern. Die Lasagne aus dem Ofen holen, portionieren Rucola drauf geben, fertig.



Die Konsistenz der Lasagne ist abhängig von der dicke der Tomatensoße. Auch eine sämige Béchamelsoße kann die Lasagne etwas fester werden lassen. Auch welche Lasagneplatten verwendet werden ist hier ein Thema. Meist ist meine Lasagne beim ersten portionieren etwas weicher. Wärmt man sie aber erneut auf, ist die Konsistenz perfekt.

Die Lasagne ist super lecker und ein ideales Essen wenn viele Gäste am Tisch sitzen. Du kannst Deine Lasagne natürlich auch mit Käse überbacken oder einen Käseersatz-Produkt verwenden. Ganz wie Du magst, meine Lasagne ist für ALLE da. Wichtig ist, dass ihr euer ESSEN immer genießt und das macht wozu ihr

wirklich Lust habt.

Ich wünsche Euch viel Freude beim kochen.

HAPPY SUNDAY

Martina