

# Italienische Rezepte

## Lasagne Ohne Fleisch Vegetarisch

Anzahl: 4

Gattung: Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln, Italien, Gemüse, Auflauf

---

500 g	Lasagne-teigblätter	1/4 Teel.	Muskatnuss
3	Essl. Butter	1/2 Teel.	Oregano
1	Zwiebel	1/2 Teel.	Gewürznelke
	-geschält		-gemahlen
2	Karotten	1/4 Teel.	Thymian
	-geschält	1	Tas. Gruyere
1/2	Blumenkohl		-(Käse)
1	Paprikaschote grün		-gerieben
1/2	Zucchini	1	Tas. Mozzarella
2	Tomaten		-(Käse)
	-entkernt		-klein geschnitten
250 g	Pilze	1 Liter	Helle Sauce
	-gesäubert		-erhitzt
1	Essl. Zitronenschale		Salz
	-gehackt		Pfeffer

---

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form (31x22cm) einfetten; beiseite stellen.

Lasagne-teigblätter in Salzwasser mit etwas Öl kochen. Anleitung auf der Packung beachten. Abgiessen und Lasagne-teigblätter auf Papiertüchern ausbreiten. Mit Papiertüchern bedecken.

Blumenkohl klein schneiden. Zwiebel, Karotten, Paprikaschote, Zucchini, Tomaten und Pilze klein würfeln. Butter in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebel hinzufügen; 3 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten.

Karotten hinein geben und mischen; 3-4 Minuten zugedeckt weiterdünsten. Blumenkohl, grüne Paprikaschote und Zucchini hinzufügen; gut würzen. 4-5 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Tomaten, Pilze, Zitronenschale und Gewürze einrühren; zugedeckt 3-4 Minuten köcheln.

Topf vom Herd nehmen. Eine Schicht Lasagne-teigblätter in die Form legen. Gemüse, Käse und Sauce in Schichten darüber legen. Diesen Vorgang wiederholen, bis fast alle Zutaten verbraucht sind. Zum Schluss eine Lage Lasagne-teigblätter darüber legen.

Sauce und Käse darübergeben. 45 Minuten im Ofen backen. Heiss servieren.

Pro Portion ca. 726 Kalorien