

Gemüselasagne ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 50 g Gouda
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zucchini
- ½ Bund Suppengemüse
- 2 EL Öl
- 10 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Oregano, getrocknet
- ½ TL Zucker
- 400 g Tomaten, gehackt
- 20 g Butter
- 20 g Weizenmehl, Typ 405
- 200 ml Milch
- Muskatnuss, gemahlen
- 8 Lasagneplatten
- ½ Mozzarella

Gouda entrinden und in Stücke schneiden. In einem Universalzerkleinerer zerkleinern und umfüllen.

Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Suppengemüse waschen, ggf. Enden entfernen und schälen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Suppengemüse ebenfalls in den Universalzerkleinerer geben und alles 10 Sekunden lang zerkleinern. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und alles 4 Minuten lang anbraten.

Tomatenmark, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Oregano und Zucker hinzugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Tomaten zugeben und 20 Minuten auf niedriger Stufe garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf die Butter zum Schmelzen bringen, das Mehl hinzufügen und kurz dünsten. Danach Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und kurz kochen.

In einer Auflaufform eine dünne Schicht Bechamelsauce verteilen, 2–3 Lasagneplatten darauflegen und einige Esslöffel Gemüsesauce darüber verteilen. Mit den übrigen Zutaten genauso verfahren und dabei mit Gemüsesauce enden. Mit Gouda und Mozzarella bestreuen und Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. goldbraun überbacken.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **796 kcal**, 31 g Eiweiß, 36 g Fett, 90 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

