

Gemüselasagne mit Ricotta

Rezept für 8 Personen

250	g	Karotten
250	g	Zucchini
500	g	Blattspinat
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauch
600	g	Pelati, gehackt (Dose)
2.5	dl	Tomatensaft
3	EL	Tomatenpüree
		Bouillonpulver, Salz, Pfeffer
1	Bund	Basilikum
1	Bund	Petersilie
250	g	Ricotta
40	g	Parmesan 1
1.5	dl	Halbrahm
1	dl	Milch
		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
300	g	Lasagneblätter
40	g	Parmesan 2
		Ofenfeste Form ca. 30x25 cm
		Alufolie zum Bedecken



Zubereitung

Die Ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Basilikum und Petersilie fein hacken.

Die Karotten rüsten, Zucchini beidseitig die Enden abschneiden. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Den Spinat waschen. Im heissen Wasser kurz blanchieren. Abschütten und sofort mit kaltem Wasser abspülen. Den Spinat gut ausdrücken und grob schneiden. (Oder gefrorenen Spinat verwenden und diesen über Nacht auftauen lassen).

Wenig Öl in eine Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Pelati und dem Tomatensaft ablöschen. Tomatenpüree, Bouillonpulver, Salz und Pfeffer begeben. Zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Basilikum und Petersilie begeben. Falls nötig noch einmal abschmecken.

Ricotta, Parmesan 1, Halbrahm und die Milch in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Lagenweise Gemüsesauce, Blattspinat, Lasagneblätter und Ricotta-Masse in die ausgebutterte Form schichten. Mit der Gemüsesauce beginnen und abschliessen. Die Form mit Alufolie bedecken. Im unteren Teil des auf 180° vorgeheizten Ofens 20 Minuten garen. Ofenhitze auf 220° erhöhen. Folie entfernen und den Parmesan 2 auf der Lasagne verteilen. 20-25 Minuten überbacken.

Tipp

Die Lasagne kann bestens am Vortag zubereitet werden. Backzeit ohne Folie verkürzt sich auf 15 Minuten. Zum Aufwärmen die Form wieder mit Alufolie bedecken.

Saisongemüse kann verwendet werden. Anstelle von Spinat können z.B. Krautstiele verwendet werden.

Blattsalate passen bestens zu dieser schmackhaften, leichten Lasagne.

Nährwert pro Portion

Kalorien	361
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiss	17 g
Fett	14 g