

GEMÜSELASAGNE

750 g gemischtes Gemüse	waschen, vorbereiten und würfeln. In
2 EL Öl	andünsten, mit
1 Dose Tomatenstücke (400 g)	ablöschen. Mit
Salz	und
Pfeffer	würzen.
40 g Butter	in einem Topf zerlassen und
40 g Mehl	einrühren, mit
500 ml Milch	ablöschen und aufkochen lassen. Mit
Gemüsebrühe	
Salz	und
Pfeffer	abschmecken. Etwas von der Soße in einer gefetteten Auflauf-
Lasagneplatten	form verstreichen. Nun abwechselnd
200 g geriebenem Käse	Gemüse und Béchamelsoße in der Form schichten. Mit
	bestreuen. Im Backofen bei Heißluft 2000 °C ca. 40 Minuten
	backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	1020 kcal
Kohlenhydrate	29,2 g
Fett	29,2 g
Eiweiß	43,3 g

Gemüselasagne, die „perfekte Resteverwertung“

Je nach Saison, Geschmack oder was der Kühlschrank „noch“ so hergibt, können immer wieder neue Gemüsekombinationen ausprobiert werden. Das bringt Abwechslung auf den Tisch und liefert eine bunte Palette an Gemüse. Kombinationen können z. B. sein:

- Auberginen, Zucchini und Paprika, Brokkoli, Erbsen und grüner Spargel
- Möhren, Kürbis und Spinat