

FÜR 4
PERS.



KÜRBISLASAGNE

800 g Kürbis	ggf. schälen (manche Kürbissorten, wie z. B. Hokkaido, müssen nicht geschält werden), vierteln, entkernen, waschen und würfeln.
2 Zwiebeln	schälen, waschen und würfeln.
2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Kürbiswürfel,
3 Stiele Thymian	
400 g Tomatenfrucht- fleisch in Stücken	und
2 TL Tomatenmark	ebenfalls dazugeben und schmoren lassen. Mit
Salz	und
Pfeffer	würzen und beiseite stellen.
40 g Butter	in einem Topf zerlassen.
40 g Mehl	darin anschwitzen.
250 ml Milch	und
250 ml Sahne	unter Rühren angießen und aufkochen. Mit
Salz	und
Pfeffer	würzen. 2 EL Soße in einer gefetteten Auflaufform verstreichen. Die Form mit
Lasagneplatten	auslegen, mit $\frac{1}{3}$ des Gemüses und $\frac{1}{3}$ der Soße bedecken. Lasagneplatten, Gemüse und Soße im Wechsel darauf schichten.
125 g Mozzarella	in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen. Mit
100 g geriebenem Käse	bestreuen. Im Backofen bei Heißluft 175 °C ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	1070 kcal
Kohlenhydrate	116,0 g
Fett	48,5 g
Eiweiß	36,0 g

Probieren Sie doch mal andere Kombinationen aus. Möglich wären z. B. Kürbis und Wirsing oder Kürbis und Möhre