

Herbst-Rezept



Kürbis-Porree-Lasagne

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten plus Backzeit



Zutaten für die Gemüsefüllung:

- 1 Zwiebel, ca. 80 g
- 150 g Porree, ca. 1 Stange
- 80 g Pastinake, ca. 1 Stück
- 500 g Kürbis, ca. ½ Hokkaido
- 2 EL Rapsöl
- 50 ml Wasser
- je 1 TL Kurkuma und Curry
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Sauce:

- 1 Zwiebel, ca. 80 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 800 g Passierte Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- 50 g Frischkäse
- 1 TL Agavendicksaft oder Zucker
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 250 g Lasagneplatten ohne Vorkochen
- 150 g geriebener Käse, z. B. Bergkäse

Zubereitung:

Für die Gemüsefüllung Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kürbis waschen, zerteilen, Kerne entfernen und grob reiben. Geht schneller mit einer Küchenmaschine, die raspeln kann.

Öl erhitzen, Zwiebel und zerkleinerten Kürbis andünsten und die Gewürze sowie den Porree zugeben. Wasser zufügen und rund 10 Minuten garen.

Für die Sauce Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, die passierten Tomaten und das Tomatenmark zugeben und aufkochen. Sahne, Frischkäse, Agavendicksaft und Gewürze zugeben und abschmecken.

Eine große Auflaufform fetten und die Lasagneplatten abwechselnd mit dem Gemüse und der Sauce schichten. Mit Tomatensauce abschließen und mit dem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft rund 30 Minuten backen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
November 2020