



Veggie Gemüse-Lasagne mit Spinat

Hauptspeise

ZUTATEN

200 g Heinrichsthaler Reibe-
käse Gouda
600 g frischer Blattspinat
oder TK
2 mittelgroße Karotten
7 Stück Champignons (wahl-
weise)
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Kräuterfrischkäse
500 ml passierte Tomaten
1 Päckchen Lasagneplatten
5 EL Milch
2 EL Mehl
150 ml Sahne
3 EL Butter/Margarine
1 EL Instant Bio-Gemüsebrü-
he
Salz & Pfeffer
Chilipulver
etwas Paprikapulver
Rapsöl

ZUBEREITUNG

ca. 30 min

ZUBEREITUNG

Zu Beginn das Gemüse waschen. Karotten und Champignons in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel würfeln. Den Knoblauch je nach Vorliebe pressen oder klein hacken. Anschließend in eine Pfanne etwas Öl geben und darin die Zwiebel glasig dünsten. Nun die Karotten, Champis und den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Es folgt die Zugabe der Milch und die Spinatblätter. Fallen die feinen Spinatblätter zusammen, ist es Zeit für den nächsten Schritt. Bei der Zugabe von Tiefkühl-Spinat werden die Blätter solange mitgedünstet, bis sie aufgetaut sind.

Im nächsten Schritt wird das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika kräftig abgeschmeckt.

In einem separaten Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Nun das Mehl dazugeben und alles mit einem Schneebesen zügig vermengen, damit keine Klumpen entstehen. Jetzt kann der homogenen Masse die passierten Tomaten als auch die Sahne hinzugefügt werden. Die Tomaten-Sahne-Mischung unter rühren kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

In eine Auflaufform wird nun gleichmäßig etwas Tomatensoße und Spinat gegeben, bis der Boden bedeckt ist. Jetzt abwechselnd Lasagneplatten, Spinat-Gemüse und Tomatensoße schichten. Dabei bildet die Soße die letzte Schicht. Abschließend den Auflauf mit Heinrichsthaler Gouda bestreuen (je mehr, umso köstlicher) und ab damit in den Backofen.

Die Veggie Gemüse-Lasagne mit Spinat benötigt im Backofen bei 180 °C Umluft bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten.