

Gut & günstig: Gemüselasagne für weniger als 3.50 Franken pro Person



Schlemmen auf Vegetarisch: Von dieser Lasagne mit Gemüse, Pilzen und selbst gemachter Béchamelsauce schöpfen auch Fleischliebhaber nach.

Wussten Sie, dass man nicht nur den italienischen Auflauf, sondern auch die breiten Nudelplatten als Lasagne bezeichnet?

Heute brutzelt im Ofen eine Lasagne con verdura mit viel frischem Gemüse und selbst gemachter Béchamelsauce. Letztere verleiht dem Ofengericht eine wunderbar cremige Konsistenz, womit der Auflauf so gut schmeckt, dass er sogar Gemüsemuffel begeistern wird.

Weitere Pluspunkte: Die Lasagne lässt sich super im Voraus zubereiten und sogar einfrieren – und kostet weniger als Fr. 3.50 pro Kopf!

Auf dem Denner Blog gibt es übrigens auch eine [Low-Carb-Lasagne mit Auberginen](#). Diese ist jedoch nicht vegetarisch.

Tomatensauce

- 1 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 500 ml gehackte Tomaten aus der Dose (Pelati)
- 1 TL Majoran
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Zucker
- Salz zum Abschmecken

Béchamelsauce

- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 500 ml kalte Vollmilch
- 30 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken

Zusätzlich

- 1 mittelgrosse Zucchetti, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Peperoni, in feine Streifen geschnitten
- 130 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Mozzarella, gezupft
- 1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter
- Circa 12 Lasagneblätter
- 100 g Parmesan, gerieben
- Nach Belieben gehackte Kräuter zum Garnieren
- Auflaufform circa 27 cm x 20 cm

Tomatensauce

1. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin dünsten, bis die Zwiebelstücke glasig sind.
2. Die gehackten Tomaten dazugeben, mit Majoran, Basilikum, Zucker und Salz würzen und für 10 Minuten köcheln lassen.

Béchamelsauce

1. Für die Béchamelsauce die Butter langsam in einem Topf schmelzen. Das Mehl bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren darin anschwitzen, dabei aufpassen, dass nichts anbrennt.
2. Nach und nach die Milch zugießen, dabei kräftig rühren, damit sich keine Mehlklumpen bilden. Sauce so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat (sie sollte zum Schluss dick und sämig sein).
3. Den Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Lasagne

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse und die Pilze mit ½ TL Salz und 1 EL Öl marinieren.
2. Eine kleine Menge der Béchamelsauce auf den Boden der Auflaufform geben.
3. Eine Schicht Lasagneblätter darauflegen und dünn mit Tomatensauce bedecken. Dann folgt eine Schicht Gemüse, dieses mit Basilikumblättern bestreuen, den gezupften Mozzarella darauflegen und eine weitere Portion Béchamelsauce darübergeben.
4. In derselben Reihenfolge fortfahren – Lasagneblätter, Tomatensauce, Gemüse, Basilikumblätter, Mozzarella und Béchamelsauce –, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Tomatensauce abschliessen.
5. Die Lasagne mit geriebenem Parmesan bestreuen und für 40 bis 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis der Käse goldbraun ist und die Lasagne Blasen wirft.
6. Etwas auskühlen lassen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde 15 Minuten

Coccinella Sangiovese/Merlot bio Marche IGP

Intensives Granatrot mit violetten Reflexen. Feiner Duft nach reifen roten Früchten und einem Hauch Meerbrise. Mittlerer Körper und recht lang anhaltender Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)