Michi kocht Veggie

Zucchini-Grünkern-Lasagne

Zutaten

Bolognese-Sauce

240 g Grünkern, ganze Körner, vorgekocht

1 Zwiebel oder Schalotte

2 Knoblauchzehen

1 Karotte

50 g Tomatenmark

1 Dose Tomatenstücke

150 g Walnüsse
(oder andere Nüsse)

n. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Rosmarin

Olivenöl, Salz, Pfeffer

etwas Honig

Zubereitung

---------- 1 ----------

Schalotte und Knoblauch und Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten.

---------- 2 ----------

Grünkern und Walnüsse in einen Mixer geben und kurz grob häckseln. Grünkern und Walnüsse dazugeben und ebenfalls in der Pfanne mitrösten.

---------- 3 ----------

Mit Tomatenmark und den Dosentomaten vermischen.

Etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzuschütten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und ca 10 Minuten köcheln lassen.

---------- 4 ----------

Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und ca 10 Minuten köcheln lassen.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein

Zucchini-Grünkern-Lasagne

Zutaten

Béchamel-Sauce

50 g Butter

200 ml Milch

50 g Mehl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Lorbeerblatt

50 g Parmesankäse

Zubereitung

---------- 1 ----------

Butter in einen Topf schmelzen lassen. Mehl hinzugeben und anschwitzen bis es goldgelb wird.

---------- 2 ----------

Mit der Milch langsam auffüllen und einrühren und leicht köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht wird. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Lorbeer würzen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Am Ende den Käse hinzugeben.



Michi kocht Veggie

Zucchini-Grünkern-Lasagne

Zutaten

Zucchini

3 Zucchini

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

---------- 1 ----------

Zucchini längs in Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne mit Öl beidseitig anbraten und würzen.

---------- 2 ----------

Herausnehmen und auf einem Tuch abkühlen lassen.



Michi kocht Veggie

Zucchini-Grünkern-Lasagne

Zutaten

Lasagne

200 g geriebenen Gouda/Mozzarella

Zubereitung

---------- 1 ----------

Eine Auflaufform mit Zucchini, der Bolognese und der Béchamel abwechselnd schichten.

---------- 2 ----------

Auf die oberste Schicht Béchamel bestreichen und mit geriebenem Käse bedecken.

Das Ganze ca. 30 Minuten im Ofen bei 165°C backen.

