

Rezept

Bunte Lasagne

Ein Rezept von Bunte Lasagne, am 18.12.2025

Zutaten

400 g	große Möhren	1/2 l	Gemüsebrühe (Instant)
1	Zwiebel	60 g	Butter
50 g	Mehl	200 g	Sahne
	Salz		weißer Pfeffer
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss	2	Zucchini (ca. 400 g)
400 g	Hähnchenbrustfilets	6	Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
70 g	Parmesan	30 g	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen, waschen, längs in dünne Scheiben hobeln. In der kochenden Brühe ca. 5 Min. vorgaren. Abgießen, Brühe auffangen.
2. Zwiebel schälen, würfeln und in 40 g Butter glasig dünsten. Mehl mit anschwitzen. Mit der Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen, kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Filets in lange, dünne Scheiben schneiden. Ofen auf 200° vorheizen.
3. Etwas Sauce in eine rechteckige Auflaufform streichen. Nudelplatten, Sauce, Möhren, Sauce, Zucchini, Sauce und Fleisch einschichten. Gemüse und Fleisch salzen und pfeffern. Vorgang wiederholen. Mit Sauce enden. Käse raspeln, mit Sesam mischen, darüber streuen. Übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) ca. 45 Min. garen.