

Rezept

Einfache Gemüselasagne

Ein Rezept von Einfache Gemüselasagne, am 11.05.2026

Zutaten

50 g Butter	50 g Mehl
1 l Milch (oder ½ l Milch und ½ l Gemüsebrühe)	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
150 g Basilikum-Pesto	250 g TK-Blattspinat
80 g Parmesan	400 g Zucchini
300 g Möhren	1 Bund Frühlingszwiebeln
12 Lasagne-Platten (ca. 400 g, ohne Vorkochen)	150 g geriebener Mozzarella zum Gratinieren (Pizzakäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen. Den TK-Spinat auftauen lassen und ausdrücken.

2. Backofen auf 190° vorheizen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Bei geringer Hitze 3 Min. unter Rühren anschwitzen.

3. Unter Rühren die kalte Milch und eventuell die Brühe dazugeben und zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 2-3 Min. kochen lassen, vom Herd nehmen und mit Pesto verrühren.

4. Den Parmesan reiben. Die Zucchini waschen, Stielansätze entfernen, die Früchte der Länge nach in 4 mm dicke Scheiben schneiden.

5. In einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je ca. 3 Min. braten. Salzen und pfeffern.

6. Möhren schälen, in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser in 5 Min. bissfest kochen. Aus dem Topf heben, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

7. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen, die Zwiebeln in Ringe schneiden.

8. Etwas Sauce in einer großen Auflaufform verteilen, mit 3 Lasagneplatten belegen. Bei Bedarf die Nudelplatten in Form brechen.

9. Darauf Zucchini, Möhren, Spinat, Frühlingszwiebeln, Béchamelsauce, Mozzarella und etwas Parmesan verteilen.

10. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind, den Abschluss bilden Nudeln, Béchamelsauce, Parmesan und Mozzarella. Die Lasagne 30-40 Min. im Ofen (Mitte) backen (wenn die Nudeln laut Packung weniger als 30 Min. benötigen, nicht die ganze Sauce nehmen).

11. Die Lasagne vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.