

Rezept

Fettarme Gemüse-Lasagne vegetarisch

Ein Rezept von Fettarme Gemüse-Lasagne vegetarisch, am 15.10.2024

Zutaten

450 g tiefgekühlter Blattspinat	je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
1 großer Zucchini (300 g)	1 getrocknete rote Chilischote
1 EL Rapsöl	Jodsalz
Pfeffer	12 Lasagneblätter (vorgegart)
200 ml Gemüsebrühe	200 g Frischkäse (5 % Fett)
1 TL getrockneter Oregano	Fett für die Form
Alufolie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN (1 AUFLAUFFORM, 2,5 l INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsangabe in wenig Wasser bei schwacher Hitze auftauen lassen. Abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen und fein hacken. Den Backofen vorheizen. Die Form fetten.
2. Das Öl erhitzen. Die Chili- und Gemüsewürfel darin unter Rühren 4 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Gemüsemasse in der Form verteilen. Mit 4 Lasagneblättern abdecken. Den Spinat darauf verteilen und mit 4 Lasagneblättern belegen. Das restliche Gemüse darauf verteilen und mit 4 Lasagneblättern abschließen.
3. Die Brühe erhitzen und den Frischkäse darin 5 Min. unter Rühren sämig einkochen. Die Sauce mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und über die Lasagne gießen. Die Lasagne mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen. Die Alufolie entfernen und die Lasagne in ca. 25 Min. fertig garen.