

Rezept

Frühlingslasagne

Ein Rezept von Frühlingslasagne, am 10.06.2026

Zutaten

Salz	800 g Frühlingsgemüse (z. B. Möhren, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Brokkoli, frisch gepalpte Erbsen, Zuckerschoten)
25 g Butter	30 g Mehl
1/2 l Milch	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	1 Bund Frühlingskräuter (z. B. Kerbel, glatte Petersilie, Pimpinelle)
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	ca. 250 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
100 g Emmentaler, frisch gerieben	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen. In Stückchen oder Scheibchen schneiden und im kochenden Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Für die Béchamelsauce Butter erhitzen. Mehl einrühren, farblos anschwitzen. Kalte Milch dazugießen und kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Béchamelsauce aufkochen und 5 Min. bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren sanft kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen klein hacken und mit der Zitronenschale unter die Sauce rühren. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
3. Eine Auflaufform (ca. 18 x 26 cm) einfetten. Lagenweise Lasagneblätter, Gemüsestückchen sowie Béchamelsauce einschichten – als oberste Schicht Lasagneblätter. Diese mit etwas Béchamelsauce bestreichen und mit dem Käse bestreuen. Lasagne im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldgelb backen.